

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет  
народного хозяйства»**

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11  
от 30 мая 2019 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция,**

**профиль «Гражданское право»**

**Уровень высшего образования - бакалавриат**

**Формы обучения – очная, очно-заочная, заочная**

**Махачкала – 2019**

**УДК-796**

**ББК-75**

**Составитель** – Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внутренний рецензент** - Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внешний рецензент:** Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

**Представитель работодателя** – Гаджимурзаев Осман Магомедович, заместитель начальника Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан.

*Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1.12.2016г. №1511, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017г. №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru)

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право». – Махачкала: ДГУНХ, 2019г., 89 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2019 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», профиль «Гражданское право», к.ю.н., доцентом Далгатовой А.О.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 25 мая 2019 г., протокол № 9.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	<b>4</b>
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы..	<b>7</b>
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации.....	<b>7</b>
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	<b>9</b>
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	<b>83</b>
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	<b>84</b>
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	<b>85</b>
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	<b>86</b>
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	<b>87</b>
Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	<b>89</b>

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

*Целью* учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*Задачами* дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- совершенствования спортивного мастерства.

### 1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК-8</b>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>31 - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</p> <p>32- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>33 - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>34- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>35- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</p> <p>основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние</p>	<p>У1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>У2 - придерживаться здорового образа жизни;</p> <p>У3- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p>У4-</p>	<p>В1- различными современными понятиями в области физической культуры;</p> <p>В2- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>В3- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности;</p> <p>В4- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы</p>

	<p>условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <p>36- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.</p> <p>37- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности.</p> <p>38- реабилитационно-восстановительные</p>	<p>использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>У5 - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.</p>	<p>физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>
--	--	---	--

	мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.		
--	--	--	--

### 1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

код компетенции	Этапы формирования компетенций					
	Раздел Легкая атлетика	Раздел Гимнастика	Раздел Спортивные игры			
			Тема «Баскетбол»	Тема «Волейбол»	Тема «Настольный теннис»	Тема «Футбол»
ОК-8	+	+	+	+	+	+

#### Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки Юриспруденция, профиль «Гражданское право». Является вариативным компонентом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе освоения таких дисциплин как безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт. Является вариативным компонентом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

**Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации.**

Объем дисциплины составляет **328** часов.

### **Очная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 90 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **90** часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **238** часов.

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт;

7 семестр – зачёт;

8 семестр – зачёт.

### **Очно-заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 24 часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – **24** часа.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **304** часа.

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт;

7 семестр – зачёт;

8 семестр – зачёт.

### **Заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 36 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **30** часов.



Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **292** часа.

Формы промежуточной аттестации:

2 курс – зачёт 2ч;

3 курс – зачёт 2ч;

4 курс – зачёт 2ч.

#### **Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

##### **4.1. Для очной формы обучения**

##### **«Легкая атлетика»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	8	0	0	3	0	0	0	5	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике прыжка в длину с разбега.	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>7.</b>	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	<b>4</b>	0	0	3	0	0	0	1	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-

	атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.									практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико- практических

	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».									заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Тренировка, закрепление и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	8	0	0	3	0	0	0	5	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	12	0	0	1	0	0	0	11	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	

### «Гимнастика»

№ п/	Тема дисциплины	Вс ег	В т.ч.	В том числе занятия семинарского типа:	Са мо	Формы текущего
------	-----------------	----------	-----------	--	----------	----------------

<b>п</b>				<b>семинары</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Коллоквиумы</b>	<b>Иные аналогичные занятия</b>		<b>контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации</b>
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршрутовка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
4.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	8	0	0	3	0	0	0	5	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий



	эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование лазания и перелезания.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов акробатики	10	0	0	4	0	0	0	6	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий

	чередующие прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	8	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн)).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

7.	Лазанье по канату в два приема.	8	0	0	1	0	0	0	7	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача

										контрольных нормативов
4.	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь через гимнастического коня (юн), козла (дев).	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату в два приема.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики,	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема	8	0	0	1	0	0	0	7	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное

	сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									обсуждение
3.	Элементы акробатики (кувырки, стойки, «мост» из положения лёжа и стоя)	10	0	0	1	0	0	0	9	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Опорные прыжки (согнув ноги, ноги врозь)	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Лазанье по канату в два приёма и в три приёма	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	

**Спортивные игры:  
«Волейбол»**

№ п/ п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	18	0	0	5	0	0	0	13	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	18	0	0	4	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	18	0	0	5	0	0	0	13	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	18	0	0	4	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий



	Совершенствование техники игры. Учебная игра.									
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	32	0	0	7	0	0	0	25	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	20	0	0	1	0	0	0	19	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	

### «Баскетбол»

№ п/	Тема дисциплины	Всег	В	В том числе занятия семинарского типа:	Само	Формы текущего
------	-----------------	------	---	--	------	----------------

п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
	<b>2 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по бакетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	18	0	0	5	0	0	0	13	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	18	0	0	4	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических

	корзину с места и в движении. Учебная игра.									заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	<b>18</b>	0	0	5	0	0	0	13	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	4	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Учебная игра.									
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	<b>20</b>	0	0	5	0	0	0	15	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Ведение с противодействием. Учебная игра.	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>20</b>	0	0	6	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>20</b>	0	0	3	0	0	0	17	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>Зачёт (сдача</b>

										зачётных нормативов)
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	

### «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой,	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	16	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	16	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	16	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными,	18	0	0	4	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	18	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	6	0	0	3	0	0	0	3	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча.	16	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий,

	Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.									дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	16	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	16	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	30	0	0	8	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	24	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	24	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника игры. Учебная игра.	30	0	0	9	0	0	0	21	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	3	0	0	0	25	Выполнение практических заданий
2.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	30	0	0	4	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	



	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	
--	--------------	------------	----------	----------	-----------	----------	----------	----------	------------	--

**«Настольный теннис»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	<b>18</b>	0	0	5	0	0	0	13	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	8	0	0	0	22	Выполнение практических заданий

	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
	<b>Итого за 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	5	0	0	0	13	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	8	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2</b>	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	9	0	0	0	21	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных

										<i>нормативов)</i>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение игре в паре.	12	0	0	1	0	0	0	11	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование тактики игры в паре.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
5.	Учебная игра с заданием и без задания.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	

#### 4.2. Для очно-заочной формы обучения

##### «Легкая атлетика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий

2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике прыжка в длину с разбега.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических

	длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).									заданий
5	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники спортивной	4	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение практических

	ходьбы с различной скоростью.									заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных</b>

										<i>нормативов)</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Тренировка, закрепление и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача</b>

										<i>зачётных нормативов)</i>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	

### «Гимнастика»

№ п/	Тема дисциплины	Вс ег	В т.ч.	В том числе занятия семинарского типа:	Са мо	Формы текущего
------	-----------------	----------	-----------	--	----------	----------------



<b>п</b>				<b>семинары</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Коллоквиумы</b>	<b>Иные аналогичные занятия</b>		<b>контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации</b>
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршрутовка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

	обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
4.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий

	Упражнения на внимание, игры и эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование лазания и перелезания.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов акробатики	10	0	0	0	0	0	0	10	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности,	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий

	ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.									
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Упражнения на кольцах (юн); элементы	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических

	художественной гимнастики (дев).									заданий
7.	Лазанье по канату в два приема.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь через гимнастического коня (юн), козла (дев).	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату в два приема.	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет</b> (сдача зачётных нормативов)
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

	и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями,	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

	с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Элементы акробатики (кувырки, стойки, «мост» из положения лёжа и стоя)	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Опорные прыжки (согнув ноги, ноги врозь)	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
5.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Лазанье по канату в два приёма и в три приёма	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	

### Спортивные игры:

#### «Волейбол»

№ п/	Тема дисциплины	Всег	В	В том числе занятия семинарского типа:	Сам	Формы текущего
------	-----------------	------	---	--	-----	----------------



<b>п</b>				<b>семинары</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Коллоквиумы</b>	<b>Иные аналогичные занятия</b>		<b>контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации</b>
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 курс</b>									

1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	32	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	20	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	

### «Баскетбол»

№ п/	Тема дисциплины	Вс ег	В т.ч.	В том числе занятия семинарского типа:	Са мо	Формы текущего
------	-----------------	-------	--------	--	-------	----------------

п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
	<b>2 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по бакетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение и закрепление	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение

	технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Учебная игра.									
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	<b>20</b>	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Ведение с противодействием. Учебная игра.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3x3. Учебная игра.	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	

### «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами,	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	на дальность, точность).									
<b>2.</b>	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	<b><i>Итого за 3 семестр</i></b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b><i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i></b>
<b>1.</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Техника безопасности	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение



	на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	16	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	16	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Техника игры. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

2.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	

### «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение

	занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Техника игры. Учебная игра.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий,
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>2</b>	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение игре в паре. Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	Учебная игра с заданием и без задания.	<b>36</b>	0	0	2	0	0	0	34	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	

#### 4.3. Для заочной формы обучения

##### «Легкая атлетика»

№ п/	Тема дисциплины	Вс ег	В т.ч.	В том числе занятия семинарского типа:	Са мо	Формы текущего
------	-----------------	----------	-----------	--	----------	-------------------

<b>п</b>				<b>семинары</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Коллоквиумы</b>	<b>Иные аналогичные занятия</b>		<b>контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации</b>
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Техника бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

9.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
11	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	6	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
12	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
13	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники и тактики бега	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических

	на длинные дистанции (2,500; 3000м.).									заданий
<b>6.</b>	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>8.</b>	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>9.</b>	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>10</b>	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>11</b>	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	<b>4</b>	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
<b>12</b>	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>13</b>	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>14</b>	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	<b>2</b>	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
<b>15</b>	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	<b>2</b>	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
<b>16</b>	Кросс по пересеченной	<b>4</b>	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение



	местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».									практических заданий
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>9.</b>	Совершенствование	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение

	техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.									практических заданий
10	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	

### «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических

	<p>Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.</p>									заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	<p>Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.</p>	<b>14</b>	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>3.</b>	<p>Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».</p>	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	<p>Обучение опорному прыжку «ноги врозь»</p>	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических

	через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).									заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>7</b>	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев). Совершенствование лазания и перелезания.	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i><b>Зачёт</b></i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i><b>Сдача зачётных нормативов</b></i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные,	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий,

	парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									дискуссионное обсуждение
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Лазанье по канату в два приёма.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8	Акробатические упражнения в составе ППФП.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
9	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
<b>10</b>	Совершенствование упражнений в равновесии.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>11</b>	Совершенствование лазанья по канату в три приёма.	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршрутовка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	

### Спортивные игры:

#### «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
1	Техника безопасности	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение

	на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча									методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2</b>	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3</b>	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4</b>	Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5</b>	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6</b>	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование	<b>24</b>	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение



	техники игры. Учебная игра.									практических заданий
<b>4</b>	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5</b>	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6</b>	Командные действия. Учебная игра.	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>4 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	игра.									
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	

### «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование техники передачи и	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических

	ловли мяча двумя руками. Учебная игра.									заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Обучение и закрепление техники броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i><b>Зачёт</b></i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i><b>Сдача зачётных нормативов</b></i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием.	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i><b>Зачёт</b></i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i><b>Сдача зачётных нормативов</b></i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>4 курс</b>									

1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	14	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	

### «Футбол»

№ п/	Тема дисциплины	Вс ег	В т.ч.	В том числе занятия семинарского типа:	Са мо	Формы текущего
------	-----------------	-------	--------	--	-------	----------------

п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
	<b>2 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	<b>20</b>	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий

3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Сдача зачётных нормативов</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника игры. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
4.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	

### «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	<b>2 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных



										нормативов
5.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>3 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	
	<b>4 курс</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

3.	Обучение игре в паре.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование тактики игры в паре. Учебная игра с заданием и без задания.	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 4 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	

**Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№ п/ п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/ адрес доступа
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1	Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания . Легкая атлетика : учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 300с.- ISBN 978-5-534-12402-6	<a href="https://urait.ru/bcode/447437">https://urait.ru/bcode/447437</a>
2	А.А.Зайцев	Элективные	М.: Юрайт,	<a href="https://urait.ru/bcode/447">https://urait.ru/bcode/447</a>

		курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	2020. – 227с. - ISBN 978-5-534-12624-2	<a href="#">870</a>
3	Е.В.Конеева	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 322с. - ISBN 978-5-534-11314-3	<a href="https://urait.ru/bcode/444895">https://urait.ru/bcode/444895</a>
4	А.Г.Поливаев	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 103с. - ISBN 978-5-534-11446-1	<a href="https://urait.ru/bcode/445294">https://urait.ru/bcode/445294</a>
5	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019.- 224с	<a href="https://urait.ru/bcode/453843">https://urait.ru/bcode/453843</a>

## II. Дополнительная литература

### А) Дополнительная учебная литература

1.	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 191с. ISBN: 978-5-534-07190-0	<a href="https://urait.ru/bcode/438915">https://urait.ru/bcode/438915</a>
----	---------------	--	--	---

### Б) Официальные издания

1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
<b><i>В) Периодические издания</i></b>	
	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

## **Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. <http://www.dgunh.ru/menu/rus.html> - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. <http://www.stmkala.ru/kdm> - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
7. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation

8. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

## **Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

### **7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

### **7.2. Перечень информационных справочных систем:**

<http://www.consultant.ru-Справочно-правовая> система «Консультант Плюс»,  
<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,  
<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

### **7.3. Перечень профессиональных баз данных**

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

## **Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие специальные помещения – учебные аудитории:

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 1 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

### ***Мебель и основной инвентарь:***

маты гимнастические, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 2 (Россия, Республика**

Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)

***Мебель и основной инвентарь:***

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 3 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)

***Мебель и основной инвентарь:***

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 4 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)

***Мебель и основной инвентарь:***

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 5 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)

***Мебель и основной инвентарь:***

столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 6 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)

***Мебель и основной инвентарь:***

настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ – платформы, обручи, скакалки.

Помещение для самостоятельной работы № 4-16 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 3)

***Перечень основного оборудования:***

Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду – 10 ед.

Помещение для самостоятельной работы №1-1 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1)

***Перечень основного оборудования:***

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 60 ед.

## Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

*1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.*

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

*3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.*

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

*4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроения.*

Применение **игровых технологий** на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

*5. Демократический стиль общения* создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

*6. Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные

показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

#### *7. Использование естественных природных факторов.*

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение **информационных технологий** для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

**Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе).** Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

#### **Технология дифференцированного образования.**

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

#### **Технология личностно-ориентированного образования.**

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.



Лист актуализации оценочных материалов дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2018 № 10  
Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2019 № 9  
Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от «30» июня 2020 № 10  
Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2021 № 10  
Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.