

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народно-  
го хозяйства»**

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 10  
от 30 мая 2017 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ-  
ТУРЕ И СПОРТУ»**

**направление подготовки – 09.03.03 Прикладная информатика,**

**профиль - «Информационные системы в экономике».**

**Уровень высшего образования - бакалавриат.**

**Формы обучения – очная, заочная.**

**Махачкала – 2017**

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 государственного педагогического университета.

**Представитель работодателя:** Лабанова Алла Владимировна, генеральный директор ООО «ИнформТех».

*Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015г., № 207, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017г., № 301.*

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 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2017 - 71 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2017 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 10.03.01 «Прикладная информатика», профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., Раджабовым К.Я..

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 25 мая 2017 г., протокол № 10.

## 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>6</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 форму(ы) 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>8</b>
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	<b>59</b>
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	<b>60</b>
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	<b>61</b>
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	<b>61</b>
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	<b>63</b>
Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	<b>66</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 и отдельных видов спорта 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; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние 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 упраж-</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; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p>У4- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>У5 - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физи-</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 физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, ре-</p>

	нений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта. 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.	ческой культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	шительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
--	---	--	---

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций						
	Легкая атлетика	Гимнастика	Баскетбол	Волейбол	Настольный-теннис	Футбол	Общая физическая подготовка
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 Прикладная информатика, профиль «Прикладная информатика в экономике».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Данная дисциплина опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе освоения таких дисциплин как безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт.

Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В ходе изучения данной дисциплины студент имеет право выбора вида упражнения (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

### **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 **198** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **198** часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **130** часов.

Форма промежуточной аттестации:

1 семестр – зачёт;

2 семестр – зачёт;

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 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.

Форма промежуточной аттестации:

1 курс – зачёт, 2ч;

2 курс – зачёт, 2ч;

3 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**

*Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>1 курс</b>										
<b>1.</b>	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Методика тестирования общей физической под-	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических



	готовленности физкультурников и спортсменов.									заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Контрольные нормы, оценка индивидуальных результатов.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	12		0	6				6	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	10			4				6	Выполнение практических заданий
8.	Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.	10			4				6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

	средств и методов легкой атлетики.									
<b>3.</b>	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	<b>2</b>	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	<b>2</b>	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>5.</b>	Основа безопасности во время физкультурно - оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	<b>4</b>			4				0	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	<b>4</b>			4				0	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	<b>6</b>			4				2	Выполнение практических заданий
<b>9.</b>	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной ско-	<b>6</b>			4				2	Выполнение методико-практических заданий

	ростью									
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	<b>6</b>	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2</b>	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в различных видах спорта.	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>7.</b>	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	<b>8</b>			4				4	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Бег с остановками и	<b>10</b>			4				6	Выполнение

	резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробегом 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.									практических заданий
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	8			4				4	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	4			4				0	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах	4			4				0	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	2			2				0	Выполнение практических заданий
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	6			6				0	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	4			4				0	Выполнение методико-практических заданий
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	8			6				2	Выполнение практических заданий
7.	Развитие выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с	8			6				2	Выполнение практических заданий

	удлинением времени игры.								
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>36</b>		<b>32</b>				<b>4</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>3 курс</b>									
<b>1.</b>	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	<b>8</b>		4				4	Выполнение практических заданий
<b>2.</b>	Метания из различных и.п. в цель и на дальность.	<b>8</b>		2				6	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Скоростно-силовые способности: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.	<b>8</b>		6				2	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	<b>8</b>		6				2	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления.	<b>8</b>		6				2	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.	<b>6</b>		4				2	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.	<b>8</b>		6				2	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>54</b>		<b>34</b>				<b>20</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>1.</b>	Упражнения на гимнастической стенке, упраж-	<b>8</b>		<b>6</b>				<b>2</b>	Выполнение практических

	нения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.								заданий
2.	Упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении.	8			6			2	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах для комплексного воздействия на организм.	8			2			6	Выполнение практических заданий
4.	Подвижные игры с элементами бега: «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.	8			4			4	Выполнение практических заданий
5.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	8			6			2	Выполнение практических заданий
6.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	10			6			4	Выполнение практических заданий
7.	Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице.	8			2			6	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>58</b>			<b>32</b>			<b>26</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>							

**Элективная дисциплина «Легкая атлетика»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
<b>1 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	<b>16</b>	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	8	0	0	6	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	8	0	0	4	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».	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов



5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	6	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м). Челночный бег.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	8	0	0	8	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	6	0	0	6	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<i>сдача зачётных нормативов</i>
<b>3 курс</b>										
1.	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».	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Тренировка, закрепление и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	8	0	0	6	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
6.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	4	0	0	2	0	0	0	2	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	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий

<b>8.</b>	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	<b>8</b>	0	0	6	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	<b>10</b>	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	<b>12</b>	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	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.	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>1 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестройки, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	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 гимна-	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	стики(д).									
4.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	12	0	0	6	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).	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (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 эстафеты.	6	0	0	6	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
1.	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 мя-	9	0	0	8	0	0	0	1	Выполнение методико-практических заданий

	чами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д).									
2.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	7	0	0	6	0	0	0	1	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование лазания и перелезания.	7	0	0	6	0	0	0	1	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование элементов акробатики	7	0	0	6	0	0	0	1	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>2 курс</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	4	0	0	0	4	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. Со-	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий

	ставление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (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.	6	0	0	4	0	0	0	2	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 мя-	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий

	чами, 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.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	8	0	0	8	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование опорных прыжков	8	0	0	8	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 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	6	0	0	0	2	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	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий



	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.	Совершенствование техники опорных прыжков	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	8	0	0	6	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</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	4	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 гимнасти-	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий

	ческой 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>3.</b>	Элементы акробатики (кувырки, стойки, «мост» из положения лёжа и стоя)	<b>10</b>	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Опорные прыжки (согнув ноги, ноги врозь)	<b>10</b>	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	<b>10</b>	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Лазанье по канату в два приёма и в три приёма	<b>8</b>	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b><i>Итого за 6 семестр</i></b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b><i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i></b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>1 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	24	0	0	10	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</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).	14	0	0	12	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	10	0	0	10	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нор-</b>

										мативов)
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	24	0	0	10	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	12	0	0	12	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники игры. Учебная игра.	22	0	0	12	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	32	0	0	22	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейбо-	20	0	0	12	0	0	0	8	Выполнение методико-

	лу. Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).									практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	18	0	0	10	0	0	0	8	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	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### *Элективная дисциплина «Баскетбол»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
<b>1 курс</b>										
1.	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.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий

	задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.									
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</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.	14	0	0	12	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	10	0	0	10	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление техники броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	24	0	0	10	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование	12	0	0	12	0	0	0	0	Выполнение методико-практических

	ние техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.									заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	20	0	0	12	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Ведение с противодействием. Учебная игра.	14	0	0	8	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	20	0	0	14	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	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.	18	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование и	20	0	0	12	0	0	0	8	Выполнение

	закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
1 курс										
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, выпада-	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий



	ми, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</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, футбольными мячами, на дальность, точность).	12	0	0	12	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение методико-практических

	ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.									заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	12	0	0	10	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>2 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).	4	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ведения и передач мяча.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача</b>

										зачётных нормативов)
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	22	0	0	20	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	14	0	0	12	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	24	0	0	14	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника игры. Учебная игра.	30	0	0	20	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	14	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
2.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	30	0	0	18	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		

1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Перемещение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	16	0	0	14	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	20	0	0	18	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на	22	0	0	20	0	0	0	2	Выполнение ме-

	занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.									тодико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	14	0	0	12	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	24	0	0	14	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	30	0	0	20	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение игре в паре.	12	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование тактики игры в паре.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Учебная игра с заданием и без задания.	16	0	0	10	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

## 4.2. Для заочной формы обучения

### Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>1 курс</b>										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	2			2					<b>Сдача зачётных нормативов</b>

	<b>Итого за 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	<b>22</b>	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
<b>5.</b>	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	<b>18</b>	0	0	2	0	0	0	16	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>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	<b>14</b>	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
<b>2</b>	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсме-	<b>20</b>	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

	нов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта									нормативов
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в различных видах спорта.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	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 3 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

***Элективная дисциплина «Легкая атлетика»***

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>1 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических



	бега по дистанции. Эстафеты беговые.									заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Техника бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
8.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	6	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	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
12	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
13	Обучение технике спор-	4	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение

	тивной ходьбы. Эстафеты с предметами.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Сдача зачётных нормативов</b>
	<b>Итого за 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	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	0	0	0	0	8	Выполнение практических 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
<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	<b>8</b>	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение

	техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.									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 местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	<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>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 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 методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
<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 грана-	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических

	ты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.									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 техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>10</b>	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>11</b>	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>12</b>	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.	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>13</b>	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	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>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>1 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестройки, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
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	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	комплексов ОРУ.									
3.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
6.	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).	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев). Совершенствование лазания и перелезания.	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 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 курс</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. Приемы страховки и само страховки.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопровождении, 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>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>3.</b>	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	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 художественной гимнастики (дев).	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Лазанье по канату в два приёма.	<b>8</b>	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>8</b>	Акробатические упражнения в составе ППФП.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>9</b>	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь.	<b>10</b>	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	2	0	0	0	6	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 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	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. Приемы страховки и самостраховки.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
<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>14</b>	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>3.</b>	Совершенствование техники опорных прыжков	<b>16</b>	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 3 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### *Элективная дисциплина «Волейбол»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>1 курс</b>										
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. бучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	24	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3	Техника прямого нападающего удара.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических

	Учебная игра.									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>					<b>Сдача зачётных нормативов</b>
	<b>Итого за 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 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, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение 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
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Сдача зачётных</b>

										<i>нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники игры. Учебная игра.	<b>22</b>	0	0	0	0	0	0	22	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
	<b><i>Зачёт</i></b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b><i>Сдача зачётных нормативов</i></b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>1 курс</b>										
1.	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.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	24	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
4.	Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Обучение и закрепление техники броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	2			2					<b>Сдача зачётных</b>

										<i>нормативов</i>
<b>Итого за 1 курс</b>		<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	<b>22</b>	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	<b>24</b>	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	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>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	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>	0	0	2	0	0	0	10	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>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная	<b>20</b>	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических

	игра.									заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3x3. Учебная игра.	18	0	0	0	0	0	0	18	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	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>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
<b>1 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	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	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).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	20	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 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 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	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	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).									
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	0	0	0	0	20	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
	<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>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-



	Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.									практических заданий, вопросы для обсуждения
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	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

### *Элективная дисциплина «Настольный теннис»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>1 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	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
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 1 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
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 2 курс</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совер-	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических

	шенствование элементов техники. Учебная игра.									заданий, вопросы для обсуждения
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	20	0	0	0	0	0	0	20	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 3 курс</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</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	Алхасов Д.С., Пономарев А.К.	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	Зайцев А.А.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 227с. - ISBN 978-5-534-12624-2	<a href="https://urait.ru/bcode/447870">https://urait.ru/bcode/447870</a>
3	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика,	М.: Юрайт, 2019.	<a href="https://urait.ru/bcode/447870">https://urait.ru/bcode/447870</a>

		техника: учебное пособие для вузов	– 322с. - ISBN 978-5-534-11314-3	<a href="https://urait.ru/bcode/444895">de/444895</a>
4	Поливаев А.Г.	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>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
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>
<b>Б) Официальные издания</b>				
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>В) Периодические издания</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. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.**

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,

### **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:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус 2 литер «Г»

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 1**

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастический, 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, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 2**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 3**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 4**

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 5**

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, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы - спортивный зал № 6**

***Мебель и основной инвентарь:***

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

**Помещение для самостоятельной работы № 4.5** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»)

***Перечень основного оборудования:***

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 19 ед.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1

**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  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2018 г. № 10  
зав.кафедрой Иорену-Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2019 г. № 9  
зав.кафедрой Иорену-Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «30» июня 2020 г. № 10  
зав.кафедрой Иорену-Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2021 г. № 10  
зав.кафедрой Иорену-Ибрагимова О.А.