

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 13
от 6 июля 2020 г.*

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

направление подготовки – 45.03.02 Лингвистика,

профиль - «Перевод и переводоведение»

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения – очная

Махачкала – 2020 г.

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: Таймасханов Исмаил Ибрагимович, генеральный директор официального бюро переводов «Языковая Дипломатия».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. №940, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль «Перевод и переводоведение». – Махачкала: ДГУНХ, 2020 г., 47 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 3 июля 2020 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение», Джамаевой И. Р.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 июня 2020 г., протокол № 10.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
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(ы) промежуточной аттестации.....	7
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	40
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	41
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	42
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	43
Раздел 9. Образовательные технологии.....	44
Лист актуализации	47

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

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

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства.

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

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>31 - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</p> <p>32- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>33 - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>34- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>35- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</p> <p>основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <p>36- массовый спорт, студенческий спорт,</p>	<p>У1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>У2 - придерживаться здорового образа жизни;</p> <p>У3- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p>У4- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>У5 - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования</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</p>

	<p>спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.</p> <p>37- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности.</p> <p>38- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.</p>	<p>физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.</p>	<p>прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>
--	---	---	---

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 Лингвистика, профиль «Перевод и переводоведение».

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(ы) промежуточной аттестации

Объем дисциплины составляет **328** часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **165** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **165** часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **163** часа.

Формы промежуточной аттестации:

1 семестр – зачёт;

2 семестр – зачёт;

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт.

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

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные		
1 курс										
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.	4	0	0	2	0	0	0	2	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.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Правила, организация и проведение	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача

	соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта									контрольных нормативов
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	4	0	0	2	0	0	0	2	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.	4		0	2				2	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	4			2				2	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.	6			3				3	Выполнение практических заданий
	Итого за 1 семестр	34	0	0	17	0	0	0	17	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Освоение	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение

	двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.									методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	4			2				2	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной	4			2				2	Выполнение практических заданий

	амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.									
8.	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	2			2				0	Выполнение практических заданий
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	2			0				2	Выполнение методико-практических заданий
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	8			4				4	Выполнение практических заданий
8.	Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	8			4				4	Выполнение практических заданий
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	8			4				4	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	8			4				4	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	8			4				4	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на	4			2				2	Выполнение

	тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.								практических заданий
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	12			6			6	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	8			4			4	Выполнение методико-практических заданий
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	12			6			6	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 удлинением времени игры.	12			6			6	Выполнение практических заданий
Итого за 4 семестр		64			32			32	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
3 курс									
1.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	8			4			4	Выполнение практических заданий
2.	Метания из различных и.п. в цель и на дальность.	4			2			2	Выполнение практических заданий
3.	Скоростно-силовые способности: всевозможные прыжки: опорные прыжки,	12			6			6	Выполнение практических заданий

	прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.									
4.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	12			6				6	Выполнение практических заданий
5.	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.	12			6				6	Выполнение практических заданий
6.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.	8			4				4	Выполнение практических заданий
7.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.	12			6				6	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	68			34				34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.	12			6				6	Выполнение практических 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.	12			6				6	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах для комплексного воздействия на организм.	4			2				2	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.	12			6				6	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.	4			2				2	Выполнение практических заданий
Итого за 6 семестр		62			32				30	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
Всего		328								

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		

1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	6	0	0	3	0	0	0	3	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	34	0	0	17	0	0	0	17	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике прыжка в длину с разбега.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	4	0	0	2	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 %).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	8	0	0	4	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
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
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, вопросы для обсуждения
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».	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
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.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий

	Игра «Снайперы».									
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.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м).	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий

	Подвижная игра «День и ночь».									
	Итого за 4 семестр	64	0	0	32	0	0	0	32	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
3 курс										
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».	8	0	0	4	0	0	0	4	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».	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
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».	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Итого за 5 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	14	0	0	8	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	62	0	0	32	0	0	0	30	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
	Всего	328								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических	В т.ч. занятия по элективному курсу	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лаборатории	Коллоквиумы	Иные		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для

	гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.									обсуждения
2.	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	4	0	0	2	0	0	0	2	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 гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
4.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
5.	Обучение опорному	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение

	прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).									практических заданий
6.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	6	0	0	3	0	0	0	3	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Итого за 1 семестр	34	0	0	17	0	0	0	17	Зачет (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	4	0	0	2	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 мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование лазания и перелезания.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов акробатики	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачет (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
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	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачет (сдача зачётных нормативов)
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. Составление студентами комплексов ОРУ.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование опорных прыжков	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	64	0	0	32	0	0	0	32	Зачет (сдача зачётных нормативов)
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршрутовка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий

	Упражнения на внимание, игры и эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачет (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий

	ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Элементы акробатики (кувырки, стойки, «мост» из положения лёжа и стоя)	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Опорные прыжки (согнув ноги, ноги врозь)	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

6.	Лазанье по канату в два приёма и в три приёма	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Итого за 6 семестр</i>	<i>62</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>32</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
	Всего	328								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия дополнительного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	10	0	0	5	0	0	0	5	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Итого за 1 семестр</i>	<i>34</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>17</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>17</i>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий

2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	16	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	64	0	0	32	0	0	0	32	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	36	0	0	18	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	14	0	0	8	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование).	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	62	0	0	32	0	0	0	30	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
	Всего	328								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия дисциплинарного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-

	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.									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.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 1 семестр	34	0	0	17	0	0	0	17	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Передачи на месте и в	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение

	движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	22	0	0	12	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	64	0	0	32	0	0	0	32	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Ведение с противодействием. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение

	тактики игры. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
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.	14	0	0	8	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	62	0	0	32	0	0	0	30	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
	Всего	328								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия по данному типу	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство.	6	0	0	3	0	0	0	3	Выполнение методико-практических заданий,

	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).									вопросы для обсуждения
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	34	0	0	17	0	0	0	17	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Общеразвивающие упражнения без	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-

	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).									практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
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	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	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.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование владения и передач мяча. Эстафеты с владением и передачей футбольного мяча.	16	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	64	0	0	32	0	0	0	32	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	34	0	0	18	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

2.	Техника игры. Учебная игра.	34	0	0	16	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	30	0	0	16	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
2.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	62	0	0	32	0	0	0	30	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
	Всего	328								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия по данному типу	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	10	0	0	5	0	0	0	5	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение

	подачи и приему подачи. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	34	0	0	17	0	0	0	17	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	16	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	16	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	32	0	0	16	0	0	0	16	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	24	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	64	0	0	32	0	0	0	32	Зачёт (сдача зачётных)

										нормативов)
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	32	0	0	16	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	36	0	0	18	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	68	0	0	34	0	0	0	34	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение игре в паре.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование тактики игры в паре.	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Учебная игра с заданием и без задания.	14	0	0	8	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	62	0	0	32	0	0	0	30	Зачёт (сдача зачётных нормативов)
	Всего	328								

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 по стандарту	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/ адрес доступа
I. Основная учебная литература				

1	Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания . Легкая атлетика : учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 300с.	https://urait.ru/bcode/447437
2	А.А.Зайцев	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 227с.	https://urait.ru/bcode/447870
3	Е.В.Конеева	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 322с.	https://urait.ru/bcode/444895
4	А.Г.Поливаев	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 103с.	https://urait.ru/bcode/445294
5	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019.- 224с.	https://urait.ru/bcode/453843
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры:	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	https://urait.ru/bcode/438915

	учебное пособие для вузов		
Б) Официальные издания			
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru		
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) http://www.consultant.ru		
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru		
В) Периодические издания			
	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 (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

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

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

7. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
8. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

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

7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

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

7.2. Перечень информационных справочных систем:

<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,

<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

7.3. Перечень профессиональных баз данных

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

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

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

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:

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций – спортивный зал № 2

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций – спортивный зал № 6

Мебель и основной инвентарь:

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

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №4

Помещение для самостоятельной работы № 2.1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №4).

Перечень основного оборудования:

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

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Google Chrome
5. Яндекс Браузер
6. Adobe Acrobat Reader
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo

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.

Перечень используемого программного обеспечения:

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

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 2021 г. № 10
зав.кафедрой Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____
зав.кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____
зав.кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____
зав.кафедрой _____