ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

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

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки – 21.03.02 Землеустройство и кадастры,

профиль - «Кадастр недвижимости».

Уровень высшего образования - бакалавриат.

Форма обучения – очная, заочная.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0D8142F19CA901112FC315F43B93C341
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 19.05.2022 до 12.08.2023

Махачкала – 2019

УДК -796
ББК-75

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

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

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

Представитель работодателя: Дагуев Апанди Магомедбекович, и.о. директора федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральная кадастровая палата Росреестра» по Республике Дагестан.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2015г., № 1084, 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

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль «Кадастр недвижимости». – Махачкала: ДГУНХ, 2019 - 72с.

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

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Кадастр недвижимости», к.б.н., Пайзулаевой Р.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 мая 2019 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……...…… **64**

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины……... **66**

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных … **67**

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….. **68**

Раздел 9. Образовательные технологии…… **69**

Лист актуализации……. **72**

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	З1 - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; З2- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; З3 - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; З4- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; З5- 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	У1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У2 - придерживаться здорового образа жизни; 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; У4- использовать физические упражнения для профилактики профессиональны	В1- различными современными понятиями в области физической культуры; В2- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; В3- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; В4- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;

	физической культуры, направленного на повышение производительности труда. З6- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта. З7- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности. З8- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	х заболеваний. У5 - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентирован-ной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

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

код	Этапы формирования компетенций

компетенции	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 Землеустройство и кадастры, профиль «Кадастр недвижимости».

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.

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **192** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа **– 192** часа.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **136** 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

Объем дисциплины составляет **328** часов.

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

на занятия семинарского типа – **18** часов.

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

Формы промежуточной аттестации:

1 курс – зачёт, 2ч;

2 курс – зачёт, 2ч;

3 курс – зачёт, 2ч.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) 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	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические	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	4	0	0	0	0	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.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	**10**		0	6				4	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.	**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.	**8**			2				6	Выполнение практических заданий
	Итого за 1 семестр	**54**	**0**	**0**	**32**	**0**	**0**	**0**	**22**	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункциональ ного состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**6**	0	0	4	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.	**6**			4				2	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	**6**			4				2	Выполнение практических заданий
8.	Упражнения на гимнастической стенке,	**6**			4				2	Выполнение практических

	с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.									заданий
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	**6**			4				2	Выполнение методико-практических заданий
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
2 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**6**	0	0	4	0	0	0	2	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.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических

	подготовленности в избранном виде спорта									заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	**6**	0	0	4	0	0	0	2	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.	**6**			4				2	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.	**6**			4				2	Выполнение практических заданий
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	**6**			2				4	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***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 тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	**8**			2				6	Выполнение практических заданий
4.	Способы индивидуальной	**8**			6				2	Выполнение методико-

	организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими									практических заданий
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**6**			4				2	Выполнение методико-практических заданий
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**8**			6				2	Выполнение практических заданий
7.	Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	**8**			6				2	Выполнение практических заданий
Итого за 4 семестр		***54***			***32***				***22***	***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.	**8**			2				6	Выполнение практических заданий
3.	Скоростно-силовые способности: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.	**8**			6				2	Выполнение практических заданий
4.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с	**8**			6				2	Выполнение практических заданий

	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.									
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.	**8**			4				4	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.	**8**			6				2	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***56***			***32***				***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.	**8**			**6**				**2**	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.	**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	**8**			**4**				**4**	Выполнение практических заданий

	выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.									
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.	**6**			**2**				**4**	Выполнение практических заданий
Итого за 6 семестр		***56***			***32***				***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**..**		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических

	Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).									заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**10**	0	0	8	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
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	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение

	бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).									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
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***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, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**6**	0	0	4	0	0	0	2	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	6	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**8**	0	0	6	0	0	0	2	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	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	**4**	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***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, дискуссионное обсуждение
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, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**10**	0	0	8	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	**8**	0	0	6	0	0	0	2	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,	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических

	2000м). Подвижная игра «День и ночь».									заданий
	Итого за 4 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	*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».	**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.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники толкания ядра с	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических

	подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.									заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
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	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***26***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/	**Тема дисциплины**	**Вс**	**В**	**В том числе занятия семинарского типа:**	**Са**	**Форма промежуточной**

п		его академических часов	т.ч. занятия лекционного типа семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные	мостоятельная работа	аттестации
1 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	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. Перестроения, ходьба, 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
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	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
4.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	**8**	0	0	6	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	**8**	0	0	6	0	0	0	2	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	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(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.	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
1.	Упражнения без предметов и с	**10**	0	0	8	0	0	0	2	Выполнение методико-

	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.									практических заданий
2.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование лазания и перелезания.	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование элементов акробатики	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(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	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий

	внимание, игры и эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
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).	**8**	0	0	6	0	0	0	2	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, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача

										контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(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.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	**12**	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование опорных прыжков	**12**	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача

										контрольных нормативов
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачет*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
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 гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование техники опорных	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических

	прыжков									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, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачет*** *(сдача зачётных нормативов)*
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 гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий

	палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Элементы акробатики (кувырки, стойки, «мост» из положения лёжа и стоя)	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Опорные прыжки (согнув ноги, ноги врозь)	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
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	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/	Тема дисциплины	Вс	В	В том числе занятия семинарского типа:	Са	Форма промежуточной

п		его академических часов	т.ч. занятия лекционного типа	семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные	мостоятельная работа	аттестации
	1 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных*

										нормативов)
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**24**	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	**32**	0	0	20	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***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).	**20**	0	0	12	0	0	0	8	Выполнение методико-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.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***26***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по бакетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий

	правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.									
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	**18**	0	0	8	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 1 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе.	**18**	0	0	8	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

	Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.									
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***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.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
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.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**20**	0	0	12	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***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.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	**20**	0	0	12	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
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.	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий

	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).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**16**	0	0	10	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	**16**	0	0	10	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
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,	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий

	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 ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***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 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).	**6**	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**16**	0	0	10	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**16**	0	0	10	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**30**	0	0	20	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**24**	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	**26**	0	0	14	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника игры. Учебная игра.	**30**	0	0	18	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Групповые взаимодействия в нападении.	**26**	0	0	14	0	0	0	12	Выполнение практических заданий

	Учебная игра.									
2.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	**30**	0	0	18	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного**	**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 настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Итого за 1 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	**24**	0	0	14	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	**30**	0	0	18	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	**18**	0	0	12	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	**18**	0	0	10	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**30**	0	0	20	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	**24**	0	0	12	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	***54***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***22***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование	**26**	0	0	14	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий,

	элементов техники. Учебная игра.									дискуссионное обсуждение
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	**30**	0	0	18	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
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.	**14**	0	0	10	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***56***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***24***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

4.2. Для заочной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
1 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий,

	занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.									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	0	0	0	0	18	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
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
2 курс										
1.	Освоение двигательных умений и навыков в	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических

	легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.									заданий
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункциональ ного состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**18**	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
5.	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**18**	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и	**20**	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

	спортсменов. 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 базовых видах спорта.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**18**	0	0	0	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
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

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

1 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических 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 (4х100м; 4х400м).	**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.	**6**	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий

	Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).									
12	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
13	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	**4**	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	**6**	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**4**	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
13	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
14	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**2**	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
15	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**2**	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
16	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**4**	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	**6**	0	0	0	0	0	0	6	Выполнение методико-практических

	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».									заданий, вопросы для обсуждения
2.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	**8**	0	0	0	0	0	0	8	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.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники спортивной	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических

	ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.									заданий, сдача контрольных нормативов
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
	1 курс									
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. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	самостраховки.									
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.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
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	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).									
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
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
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. Приемы страховки и самостраховки.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	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	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Лазанье по канату в два приёма.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8	Акробатические упражнения в составе ППФП.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
9	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
10	Совершенствование упражнений в равновесии.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование лазанья по канату в три приёма.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										

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. Приемы страховки и самостраховки.	**14**	0	0	2	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 комплексов ОРУ.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	**18**	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	**18**	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
1 курс										
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач 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	**24**	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение

	нападающего удара. Учебная игра.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
4	Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**24**	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**24**	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
4	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6	Командные действия. Учебная игра.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача

										контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/	**Тема дисциплины**	**Вс**	**В**	**В том числе занятия семинарского типа:**	**Са**	**Форма промежуточной**

п		его академических часов	т.ч. занятия лекционного типа	семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные	мостоятельная работа	аттестации
	1 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по бакетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	**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 технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	

2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	**24**	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием.	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
6.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Учебная	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий

	игра.									
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3. Учебная игра.	**18**	0	0	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	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
	1 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	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).									
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	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических

	мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.									заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
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.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических

	Учебная игра.									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	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	**24**	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение методико-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
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/	Тема дисциплины	Вс	В	В том числе занятия семинарского типа:	Са	Форма промежуточной

п		его академических часов	т.ч. занятия лекционного типа	семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные	мостоятельная работа	аттестации
	1 курс									
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	0	0	0	0	18	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
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
				2 курс						
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	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение

	приемам. Учебная игра.									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	0	0	0	0	18	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
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**100**	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, 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	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование тактики игры в паре. Учебная игра с заданием	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача

	и без задания.									контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**104**	
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	М.: Юрайт, 2019. – 103с.	https://urait.ru/bcode/445294

		пособие для вузов		
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: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	https://urait.ru/bcode/438915
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:

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, 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 - 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 №3

Помещение для самостоятельной работы № 4.16

Перечень основного оборудования:

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

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, корпус 1.

Помещение для самостоятельной работы №1-1

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 здоровье-сберегающих 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 настроя.

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 сравнивается 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 «30» июня 2020 г., № 10
Зав.кафедрой Ибрагимова О.А

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2021 г., № 10
Зав.кафедрой Ибрагимова О.