

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11  
от 6 июня 2023г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**направление подготовки – 38.03.02 Менеджмент,**

**профиль - «Менеджмент организации».**

**Уровень высшего образования - бакалавриат.**

**Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная.**

**Махачкала – 2023**

**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** - Папалашов Абдулвагаб Яхьяевич, генеральный директор ОАО «Завод им. М. Гаджиева»

*Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016г. №7, и на основании приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021г. №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

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

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент организации». – Махачкала: ДГУНХ, 2023. - 77 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 5 июня 2023г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Менеджмент организации», к.э.н., Минатулаевым А.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 31 мая 2023г., протокол №11.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	<b>4</b>
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	<b>6</b>
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму(ы) промежуточной аттестации.....	<b>7</b>
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	<b>8</b>
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	<b>71</b>
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	<b>72</b>
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	<b>73</b>
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	<b>74</b>
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	<b>75</b>
Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	<b>77</b>

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.**

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

*Задачами* дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методике 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 студентов-спортсменов.

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

код компетенции	формулировка компетенции
<b>УК</b>	<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>УК - 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК - 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК- 7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов; <b>Уметь:</b> поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста; <b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни
	<b>УК- 7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии; <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии; <b>Владеть:</b> ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни
	<b>УК - 7.3.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Знать:</b> свой организм и быть чутким к его запросам; <b>Уметь:</b> критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности; <b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их и превратить в привычку.

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций						
	Легкая атлетика	Гимнастика	Баскетбол	Волейбол	Настольный-теннис	Футбол	Общая физическая подготовка
УК-7	+	+	+	+	+	+	+

## 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 Менеджмент, профиль «Менеджмент организации».

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.

Дисциплина ведется на 2 и 3 курсах в течение четырех семестров (3, 4, 5, 6). 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 (общая физическая подготовка, легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).

### **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 **132** часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – **132** часа.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **196** часов.

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт.

#### **Очно-заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **32** часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – **32** часа.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **296** часов.

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт.

#### **Заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **14** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **14** часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **314** часов.

Формы промежуточной аттестации:

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 лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	20	0	0	8	0	0	0	12	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.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Методика тестирования	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение

	общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.									методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
4.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
3.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	22	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<i>Зачёт (сдача</i>

										зачётных нормативов)
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	<b>20</b>	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	<b>20</b>	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>3.</b>	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	<b>20</b>	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	<b>22</b>	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	<b>20</b>	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	<b>20</b>	0	0	8	0	0	0	12	Вопросы для дискуссионного обсуждения
<b>3.</b>	Современное	<b>20</b>	0	0	8	0	0	0	12	Вопросы для

	олимпийское и физкультурно-массовое движения									дискуссионного обсуждения
4.	Развитие выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	22	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Прыжки: в длину с места, в высоту с места.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение

	Метание набивного мяча.									практических заданий
4.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с бегом и прыжками.	22	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	высоту способом «ножницы».									
3.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	22	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	22	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>сдача зачётных нормативов</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Гимнастика»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия по дисциплине	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	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.	20	0	0	8	0	0	0	12	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	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	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).	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	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).	32	0	0	12	0	0	0	20	Выполнение 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	34	0	0	14	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий

	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.									
3.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).	16	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение 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	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий

	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.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой	20	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	30	0	0	10	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке	32	0	0	12	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий

	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.									
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лабораторного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры.	26	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	Судейство. Обучение технике подач мяча									
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	26	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Командные действия. Учебная игра.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Овладение техникой владения мячом. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения по специальной физической подготовке	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий

	баскетболиста. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.									
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом.	<b>26</b>	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом.	<b>28</b>	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Командные и групповые взаимодействия в нападении и защите	<b>28</b>	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	<b>26</b>	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	<b>28</b>	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико- практических

	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.									заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	26	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в	20	0	0	4	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	22	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий

	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.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	26	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	22	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	40	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	42	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лабораторного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение технике	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение

	вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.									практических заданий
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	40	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	42	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	40	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	42	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных</b>

										<i>нормативов)</i>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Бадминтон»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	40	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	42	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий

	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	<b>26</b>	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).  Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.	<b>28</b>	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры.	<b>40</b>	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

2.	Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.	42	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

	увеличение рельефности мышц									нормативов
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	40	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	42	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	режиме, в изометрическом режиме.									
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

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

##### Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ 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		
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.									
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.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
4.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий

	легкой атлетики.									
3.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
2.	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, вопросы для обсуждения
3.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий

	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Вопросы для дискуссионного обсуждения
<b>3.</b>	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Вопросы для дискуссионного обсуждения
<b>4.</b>	Развитие выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	<b>22</b>	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Легкая атлетика»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лабораторного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м,	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-

	150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.									практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
4.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
4.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с бегом и прыжками..	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача</b>

										зачётных нормативов)
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	20	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	20	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	20	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	22	0	0	4	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<i>сдача зачётных нормативов</i>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

*Элективная дисциплина «Гимнастика»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия поочередного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	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.	20	0	0	2	0	0	0	18	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,	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
4.	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).	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	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	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	руках, соскок махом назад (юн).									
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.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
3.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения без предметов и с предметами,	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических

	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.									заданий
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	чередующие прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д).	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Волейбол»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
	<b>2 курс</b>									

1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

*Элективная дисциплина «Баскетбол»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

2.	Овладение техникой владения мячом. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Командные и групповые взаимодействия в нападении и защите	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Парные упражнения в обороне, нападении.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических

	Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.									заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	<b>26</b>	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Футбол»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные		
<b>2 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	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).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	20	0	0	2	0	0	0	18	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.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий

	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 безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	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.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических

	Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.									заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение методико-практических заданий,

	подачи и приема мяча. Учебная игра.									дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	26	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Совершенствование основных ударов в	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение методико-

	бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).									практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.									
2.	Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	увеличение мышечной массы тела.									
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	28	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий

3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	42	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

#### 4.3. Для заочной формы обучения

##### Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лабораторного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные		
<b>2 курс</b>										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях.	23	0	0	1	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.									
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.	21	0	0	1	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	23	0	0	1	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
4.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	23	0	0	1	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	30	0	0	0	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение методико-практических заданий
7.	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий

	занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.									
	<i>Зачёт</i>	<i>2</i>			<i>2</i>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>158</i>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза. Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	<b>23</b>	0	0	1	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2</b>	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	<b>27</b>	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	<b>27</b>	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	<b>29</b>	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Методика определения уровня физической и спортивной	<b>29</b>	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических

	подготовленности в избранном виде спорта									заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	164	0	0	8	0	0	0	156	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

### *Элективная дисциплина «Легкая атлетика»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике толкания ядра с	9	0	0	1	0	0	0	8	Выполнение практических

	подскоком.									заданий
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
13	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	13	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
14	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
15	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
16	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	8	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	13	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение методико-практических

	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по выражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».									заданий
2.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	13	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	12	0	0	0	0	0	0	12	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.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	15	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции	15	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача

	(бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.									контрольных нормативов
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Зачёт</b>	2			2					Сдача зачётных нормативов
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

*Элективная дисциплина «Гимнастика»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и само страховки.	13	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий

	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.									
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	15	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	15	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
7.	Лазанье по канату в два приёма.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
8	Акробатические упражнения в составе ППФП.	18	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
9	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование упражнений в равновесии.	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

<b>11</b>	Совершенствование лазанья по канату в три приёма.	<b>11</b>	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	<b>26</b>	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д).	<b>27</b>	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование техники опорных прыжков	<b>19</b>	0	0	1	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	<b>28</b>	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий

5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	15	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>156</i>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

*Элективная дисциплина «Волейбол»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите	24	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
5	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
6	Командные действия. Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий

	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 курс</i>	164	0	0	6	0	0	0	158	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	33	0	0	1	0	0	0	32	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	32	0	0	0	0	0	0	32	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	31	0	0	1	0	0	0	30	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	31	0	0	1	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование).	35	0	0	3	0	0	0	32	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	164	0	0	8	0	0	0	156	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Баскетбол»

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

п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		аттестации
<b>2 курс</b>										
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
2.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	25	0	0	1	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	21	0	0	1	0	0	0	20	Выполнение методико-практических

	Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.									заданий
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Сдача зачётных нормативов</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

### *Элективная дисциплина «Футбол»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лабораторного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса,	21	0	0	1	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	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).									
2.	Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
5.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
6.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Сдача зачётных нормативов</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	35	0	0	1	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника игры. Учебная игра.	41	0	0	1	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача

										контрольных нормативов
3.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	44	0	0	2	0	0	0	42	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	42	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>156</i>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	33	0	0	1	0	0	0	32	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	31	0	0	1	0	0	0	30	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	33	0	0	1	0	0	0	32	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	33	0	0	1	0	0	0	32	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	32	0	0	0	0	0	0	32	Выполнение практических заданий

	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 курс</i>	164	0	0	6	0	0	0	158	
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	23	0	0	1	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Обучение игре в паре.	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
4.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	27	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование тактики игры в паре. Учебная игра с заданием и без задания.	29	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	164	0	0	8	0	0	0	156	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### *Элективная дисциплина «Бадминтон»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных	56	0	0	2	0	0	0	54	Выполнение методико-практических заданий,

	типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).									вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой, закрытой стороной, удары справа и слева).	53	0	0	1	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	53	0	0	1	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	2			2					Сдача зачётных нормативов
	<b>Итого за 2 курс</b>	164	0	0	6	0	0	0	158	
<b>3 курс</b>										
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	82	0	0	4	0	0	0	78	Выполнение методико-практических заданий
2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	80	0	0	2	0	0	0	78	Выполнение практических заданий
	<b>Зачёт</b>	2			2					Сдача зачётных нормативов
	<b>Итого за 3 курс</b>	164	0	0	8	0	0	0	156	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности	54	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение

	на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.									методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	53	0	0	1	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	55	0	0	1	0	0	0	54	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	2			2					
	<i>Итого за 2 курс</i>	164	0	0	6	0	0	0	158	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
<b>3 курс</b>										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	82	0	0	4	0	0	0	78	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	80	0	0	2	0	0	0	78	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					
	<i>Итого за 3 курс</i>	164	0	0	8	0	0	0	156	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
	<i>Всего</i>	<b>328</b>								

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

<b>№ п/п</b>	<b>автор</b>	<b>Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>Выходные данные</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/ адрес доступа</b>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	Сизоненко, В. В.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов	М: Юрайт, 2023. — 115 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/520227">https://urait.ru/bcode/520227</a>
2.	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп	М : Юрайт, 2023. — 322 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/517434">https://urait.ru/bcode/517434</a>
3.	А.А.Зайцев	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 227с.	<a href="https://urait.ru/bcode/447870">https://urait.ru/bcode/447870</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
1.	Алхасов Д.С., Пономарев А.К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 300с.	<a href="https://urait.ru/bcode/447437">https://urait.ru/bcode/447437</a>
<b>Б) Официальные издания</b>				

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

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

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (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. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 1** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»).

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

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 2** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»).

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 3** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»).

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 4** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»).

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 5** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»).

Мебель и основной инвентарь: столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 6** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»).

***Мебель и основной инвентарь:***

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

**Помещение для самостоятельной работы №1-1** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «Г»)

***Перечень основного оборудования:***

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

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

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

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

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

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

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

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

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

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

*4. Создание на занятиях положительного эмоционального 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 сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель,

формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

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

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

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

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

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

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

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

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

