

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11 от 06 июня 2023г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика,**

**профиль «Информационные системы в экономике»**

**Уровень высшего образования - бакалавриат**

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

**Махачкала – 2023**

УДК -796  
ББК-75

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

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

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

**Представитель работодателя** - Сайидахмедов Сайидахмед Сергеевич, генеральный директор компании «Текама».

*Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г., № 922, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 06 апреля 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 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2023. - 83с.

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 09.03.03 «Прикладная информатика», профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., доцентом Раджабовым К.Я.

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

## Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму(ы) промежуточной аттестации	7
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	77
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	78
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных	79
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	79
Раздел 9. Образовательные технологии	81
Лист актуализации рабочей программы дисциплины	83

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

*Задачами* дисциплины являются:

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

**1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)», как часть планируемых результатов освоения образовательной программы**

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

**1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Код и наименование 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>ИУК- 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>ИУК- 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>ИУК - 7.3.</b> Определяет личный уровень сформированности	<b>Знать:</b> свой организм и быть чутким к его запросам; <b>Уметь:</b> критически соизме-

	показателей физического развития и физической подготовленности.	рять 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 части, формируемой участниками образовательных отношений Блока Б1.В.17 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике».

Является вариативным компонентом образовательной программы и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

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.

Занятия по данной дисциплине у обучающихся проводятся в виде занятий по избранному виду спорта (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 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 130 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 130 часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 198 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 часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 312 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 12 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 12 часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 312 часов.

Формы промежуточной аттестации:

2 курс – зачёт, 2ч;

3 курс – зачёт, 2ч.

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

**4.1. Для очной формы обучения**

*Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»*

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	в т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>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.	10	0	0	4	0	0	0	6	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.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Правила, организация и	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение



	проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта									практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метание в цель. Прыжки через препятствия.	12	0	0	4	0	0	0	8	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,	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий,

	прыгуна, метателя.									вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Основы безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	10	0	0	4	0	0	0	6	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>

3 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
7.	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробегом 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	10	0	0	4	0	0	0	6	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.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	12	0	0	4	0	0	0	8	Вопросы для дискуссионного обсуждения
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	12	0	0	6	0	0	0	6	Вопросы для дискуссионного обсуждения
7.	Развитие выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	12	0	0	6	0	0	0	6	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 занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	<b>12</b>	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

	цель. Игра «Снайперы».									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</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	<b>14</b>	0	0	4	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</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	<b>10</b>	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	10	0	0	2	0	0	0	8	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.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м). Челночный бег.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину. способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	12	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	10	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	10	0	0	2	0	0	0	8	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>	<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 лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	10	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыка-	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий



	<p>ния, бег, быстро чередующие прыжки.</p> <p>Упражнения на внимание, игры и эстафеты.</p>									
	<p>Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.</p>	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
	<p>Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».</p>	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<p>Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).</p>	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<p>Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)</p>	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	<p>Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов) - девушки.</p> <p>Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис</p>	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	углом, стойка на руках, соскок махом назад - юноши.									
	<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>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>16</b>	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	<b>16</b>	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	<b>16</b>	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Совершенствование лазания и перелезания.	<b>16</b>	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Совершенствование элементов акробатики	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	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>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	12	0	0	4	0	0	0	8	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 мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	12	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	12	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
7.	Лазанье по канату.	10	0	0	4	0	0	0	6	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>	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.	<b>14</b>	0	0	4	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	<b>16</b>	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
<b>3.</b>	Акробатические упражнения в составе ППФП.	<b>16</b>	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование опорных прыжков	<b>16</b>	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование упражнений в равновесии.	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Совершенствование ла-	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение

	занья по канату.									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>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 занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	<b>26</b>	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	<b>28</b>	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>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	<b>26</b>	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, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
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 занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	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>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических

	корзину с места и в движении. Учебная игра.									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>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	<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>	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	<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. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	<b>26</b>	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	<b>28</b>	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 занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	20	0	0	4	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
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 дви-	20	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических

	жения (финты). Учебная игра.									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 нор- мативов)</b>
<b>1.</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	<b>26</b>	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 нор- мативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, махо-	<b>22</b>	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий,

	вые 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.									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
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	22	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 лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	28	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение 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	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-

	теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.									практических заданий, дискуссионное обсуждение
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
	<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, дискуссионное обсуждение
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 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	12	0	0	0	16	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических

	сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).									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>										
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	26	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико - практических заданий
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	28	0	0	12	0	0	0	16	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	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.	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.	40	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>	<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 за-		
<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.	<b>28</b>	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	<b>28</b>	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>26</b>	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.	<b>40</b>	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.	<b>42</b>	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>



3 курс										
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 режиме, в изометрическом режиме.	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.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	40	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	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 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>										
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.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
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.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до 20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метание в цель. Прыжки через препятствия.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетки.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

5.	Основы безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
8.	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	8	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-	8	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.									
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
8.	Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробегом 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины,	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

	брюшного пресса, бедра, голени.									
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
7.	Развитие выносливости: кросс до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эста-	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико - практических заданий

	феты беговые.									
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	14	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий

5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	14	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 легкой атлетике. Совершенствование техники бега	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий



	с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.									
<b>2.</b>	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м). Челночный бег.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранат.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого, за 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации	
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия			
<b>2 курс</b>											
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестройки, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	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	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий

	опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов) -дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	<b>12</b>	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопровождении, групповые, на	<b>16</b>	0	0	2	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.									
	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Совершенствование лазания и перелезания.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Совершенствование элементов акробатики	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршрутовка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями,	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий

	с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 гимнастике. Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопро-	16	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий

	тивлении, 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>3.</b>	Акробатические упражнения в составе ППФП.	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование опорных прыжков	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Совершенствование упражнений в равновесии.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Совершенствование лазанья по канату.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	<b><i>Итого за 6 семестр</i></b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b><i>Зачет (сдача зачётных нормативов)</i></b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	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>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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).	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	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>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	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>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 баскетболу. Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий

3.	Обучение и закрепление техники броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 баскетболу. Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крючком», снизу, сбоку). Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Футбол»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
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.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий

	пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с футбольными мячами.	20	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	40	0	0	2	0	0	0	38	-«»-
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	<b>40</b>	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	<b>40</b>	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	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>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	40	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	40	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 за-		
2 курс										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических

	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).									заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	38	0	0	4	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	42	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Совершенствование тех-	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов



	ники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.									
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача 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.	<b>40</b>	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	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.	<b>44</b>	0	0	4	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</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	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<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.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения на развитие: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>38</b>	0	0	4	0	0	0	34	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>42</b>	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

3 курс										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	28	0	0	2	0	0	0	26	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>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	38	0	0	4	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	42	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</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 лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<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.	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
4.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и ме-	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	тодов легкой атлетики.									
5.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	32	0	0	2	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 занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	12	0	0	0	0	0	0	12	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>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза. Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	24	0	0	0	0	0	0	24	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 «Легкая атлетика»**

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

	Игра «Снайперы».									
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	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.	14	0	0	2	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	8	Выполнение практических заданий
	<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>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	

3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических 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».	14	0	0	2	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.	16	0	0	2	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 (бегового	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача



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

### Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>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.	12	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-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	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий

	гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
<b>3.</b>	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Лазанье по канату в два приёма.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>8</b>	Акробатические упражнения в составе ППФП.	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>9</b>	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>10</b>	Совершенствование упражнений в равновесии.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>11</b>	Совершенствование лазанья по канату в три приёма.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 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>	

3 курс											
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	26	0	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	26	0	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	20	0	0	2	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	28	0	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	28	0	0	2	0	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	16	0	0	2	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий

7.	Упражнения на брусках (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	18	0	0	0	0	0	0	18	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 «Волейбол»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	24	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
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.	26	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.	26	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6	Командные действия. Учебная игра.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 курс</i>	<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>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники игры. Учебная игра.	<b>32</b>	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	<b>32</b>	0	0	0	0	0	0	32	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	<b>32</b>	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	<b>32</b>	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>5.</b>	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	<b>34</b>	0	0	0	0	0	0	34	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<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 «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>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.	30	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием.	30	0	0	2	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.	30	0	0	2	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.	22	0	0	0	0	0	0	22	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>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	

<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	<b>20</b>	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение методико-практических заданий
<b>5.</b>	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i><b>Зачёт</b></i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i><b>Сдача зачётных нормативов</b></i>
	<i><b>Итого за 3 курс</b></i>	<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 лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для 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).	22	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	28	0	0	0	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	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение



	в нападении. Учебная игра.									практических заданий
6.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 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>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	36	0	0	2	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника игры. Учебная игра.	42	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
3.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	42	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Групповые взаимодействия в защите.	42	0	0	0	0	0	0	42	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>	
	<i>Всего</i>								<b>328</b>	

**Элективная дисциплина «Настольный теннис»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение тех-	34	0	0	2	0	0	0	32	Выполнение методико-практических

	нике игры. Учебная игра.									заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	32	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	32	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	32	0	0	0	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>	<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>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	22	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Обучение игре в паре.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
4.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	28	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	28	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование тактики игры в паре. Учебная игра с заданием и без задания.	28	0	0	0	0	0	0	28	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>	
	<i>Всего</i>								<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).	54	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой /закрытой стороной, удары справа и слева).	54	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	54	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<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>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара	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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<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 «Атлетическая гимнастика»**

№ 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 за-		
<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.	<b>54</b>	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение выносливости и рельефности мышц	<b>54</b>	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>54</b>	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 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>3 курс</b>										
1.	Упражнения на: плечевой пояс, туловище, ноги. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>80</b>	0	0	4	0	0	0	76	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>82</b>	0	0	2	0	0	0	80	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<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>								

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

№ п/п	Автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/точек доступа
<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>В) Периодические издания</b>	
	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

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

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают 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 «В»).

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 «В»).

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 «В»).

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 «В»).

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 «В»).

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 «В»).

**Мебель и основной инвентарь:**

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

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

**Перечень основного оборудования:**

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

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



**Помещение для самостоятельной работы № 1.1** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1)

***Перечень основного оборудования:***

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

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

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

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровье-сберегающих технологий:

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

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

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

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

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

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

*4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.*

Применение **игровых технологий** на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть

индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

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

6. *Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов 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.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании  
кафедры протокол от «24» мая 2022 № 11

Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании  
кафедры протокол от «31» мая 2023 № 11

Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании  
кафедры протокол от «    »                      20     №

Зав. кафедрой                      Ибрагимова О.А.