ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

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

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернет-маркетинг в торговой деятельности»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Формы обучения – очная, очно-заочная, заочная

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 - Ханбабаев Эмин Кафланович, маркетолог сети магазинов «Mr. Kingsman».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 12. 08. 2020г. №963 и на основании приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021г. №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

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

Абдеева Э.3. Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернет-маркетинг в торговой деятельности». — Махачкала: ДГУНХ, 2023.-79с.

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

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернет-маркетинг в торговой деятельности», Атаевой А.У.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 31 мая 2023г., протокол № 10.

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 | 72 |
| Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети | |
| «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 73 |
| Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, | |
| информационных справочных систем и профессиональных баз данных | 7 4 |
| Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для | |
| осуществления образовательного процесса по дисциплине | 76 |
| Раздел 9. Образовательные технологии | 76 |
| Лист актуализации дисциплины | 79 |

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 студентов-спортсменов.

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

| код компетенции | формулировка компетенции | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| УК | УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Способен поддерживать должный уровень физической | | | | | | | | | |
| УК - 7 | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | | | | | | | | | |
| | профессионально й деятельности | | | | | | | | | |

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

| | здорового | образа | жизни, |
|--|------------|-----------|---------|
| | постоянно | мотивиро | вать их |
| | и преврати | гь в прив | ычку. |

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

| код компетенции | | | Этапы | формиров | зания компо | етенций | |
|--------------------|--------------------|------------|-----------|----------|-----------------------|---------|-----------------------------------|
| | Легкая атлетика | Гимнастика | Баскетбол | Волейбол | Настольный- теннис | Футбол | Общая физическая подготовка |
| УК-7 | + | + | + | + | + | + | + |

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернетмаркетинг в торговой деятельности».

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

Дисциплина ведется на 2 и 3 курсах в течение четырех семестров (3, 4, 5, 6). Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму(ы) промежуточной аттестации

Объем дисциплины составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 132 часа, в том числе:

на занятия семинарского типа -132 часа.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся — 196 часов.

Форма 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 **16** часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – 16 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 -8 часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 316 часов.

Форма промежуточной аттестации:

2 курс – зачёт, 2ч;

3 курс – зачёт, 2ч.

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

4.1. Для очной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

| No | Тема дисциплины | , | | R TO | | | | | | <i>Форма</i> |
|----|--|---------------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|--|
| п/ | тема днециплины | 0B | <u> </u> | | инар | | | | ಡ | промежуточной |
| П | | тас | IH0 | | | | <u> </u> | | от | аттестации |
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |

| | дневника самоконтроля. | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|---|----|---|---|---|----|---|
| 3. | Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 4. | Упражнения для развития координации: общеразви вающие упражнения без предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. | 22 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Повышение уровня физической подготовленности и морфофункциональ ного состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий |
| 3. | Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 4. | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всев озможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со | 22 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |

| | скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча. | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|-----|----|---|---|---|----|---|
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | | | 3 | кур | c | | | | | |
| 1. | Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурноспортивная подготовка в базовых видах спорта | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 2. | Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов ктруду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видахспорта. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 3. | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта | 22 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |

| 3. | Совершенствование, формирование здорового образа жизни Современное олимпийское и физкультурно-массовое | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Вопросы для дискуссионного обсуждения Вопросы для дискуссионного обсуждения |
|----|--|-----|---|---|----|---|---|---|----|---|
| 4. | развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры. | 22 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| Ит | ого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | 328 | | | | | | | | |

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

| № п/ п | Тема дисциплины | х часов | онного | | В том зан инарс | яти | A | a: | абота | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|---|---------------------------|----------------------------|----------|-------------------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занатия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | |
| | | | 2 | 2 курс | 2 | | | | | |
| 1. | Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 2. | Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |

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

| | Всего | | | | | | 328 | | | |
|----|--|----|---|---|----|---|-----|---|----|--|
| | <i>итого за о семестр</i> | 04 | | | 32 | | 0 | 0 | 30 | нормативов |
| | способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты. <i>Итого за 6 семестр</i> | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | контрольных нормативов <i>сдача зачётных</i> |
| 4. | Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) | 22 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, сдача |
| 3. | Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 2. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 4. | Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.). | 22 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 14 | нормативов Выполнение практических заданий |
| 3. | согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | контрольных нормативов Выполнение практических заданий, сдача контрольных |

Элективная дисциплина «Гимнастика»

| № п/п | Тема дисциплины | хих | | | ом чи инар | | | | бота | Форма промежуточной |
|----------|--|------------------------------|----------------|----------|---------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | 1 | | курс | | | | - | | |
| 1. | Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 2. | Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |

| | рисунков. Составление студентами комплексов OPУ. | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|----|---|---|---|----|---|
| 3. | | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 4. | | 22 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн). | 32 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической | 34 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение методико- практических заданий |

| | | | T | | | 1 | | 1 | 1 | |
|----|---|----|---|------|----|----------|---|----------|----|---------------------------|
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | | | |
| | художественной | | | | | | | | | |
| | гимнастики(д). | | | | | | | | | |
| | Изучение ритмических | | | | | | | | | |
| | рисунков. Составление | | | | | | | | | |
| | студентами комплексов | | | | | | | | | |
| | ОРУ. | | | | | | | | | |
| 3. | Обучение опорному | 16 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение |
| | прыжку «ноги врозь» | | | | | | | | | практических |
| | через коня (юн), «ноги | | | | | | | | | заданий |
| | врозь через козла (дев). | | | | | <u> </u> | | <u> </u> | | |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| | | | 3 | курс | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение |
| | на занятиях по | | | | | | | | | практических |
| | гимнастике | | | | | | | | | заданий, |
| | Перестроения, ходьба и | | | | | | | | | вопросы для |
| | ее разновидности, | | | | | | | | | обсуждения |
| | ходьба с заданием, | | | | | | | | | |
| | передвижения, фигурная | | | | | | | | | |
| | маршировка. | | | | | | | | | |
| | Размыкания, бег, быстро | | | | | | | | | |
| | - | | | | | | | | | |
| | HONOUND AT TO HOUSE | | | | | | | | | |
| | чередуемые прыжки. | | | | | | | | | |
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | Упражнения на внимание, игры и | | | | | | | | | |
| | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. | | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |
| 2. | Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | методико- практических |

| | мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|----|---|---|---|----|---|
| 3. | ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой | 20 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 4. | Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей. | 22 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за5 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. | 30 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке | 32 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение методико- практических заданий |

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

Элективная дисциплина «Волейбол»

| № п/п | Тема дисциплины | их | đ | | ом чи инар | | | | н | Форма промежуточно |
|----------|-----------------|------------------------------|----------------|----------|-------------------------|--------------|-------------|------------------|---------------------------|---|
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические занатия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | й аттестации |
| | 2 курс | | | | | | | | | |
| 1. | | 26 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |

| | Судейство. Обучение технике подач мяча | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|-------|----|---|---|---|----|---|
| 2. | + · · · · | 28 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| 3. | | 28 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку). | 26 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | | | | 3 кур | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |

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

Элективная дисциплина «Баскетбол»

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

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

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

Элективная дисциплина «Футбол»

| № п/ | Тема дисциплины | сих | 9 | | ом чи инар | | | | В | Форма промежуточной |
|---------|---|------------------------------|----------------|----------|---------------|--------------|-------------|------|-----------------|--|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные | Самостоятельная | аттестации |
| | | | 2 | 2 курс | e | | | | | |
| 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 движения для ног. Упражнения для ног (маховые, | 20 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |

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

| 2. | прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение методико- практических заданий |
|----|--|----|---|---|----|---|---|---|----|--|
| 3. | Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра. | 26 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | 3 курс | | | | | | | | | 1 |
| 1. | Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в 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, | 22 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |

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

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

| № п/ | Тема дисциплины | их | | | ом чи инар | | | | работа | Форма промежуточной |
|---------|---|------------------------------|----------------|----------|-------------------------|--------------|-------------|------------------|---------------------|---|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические занатия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная ра(| аттестации |
| | | | 2 | 2 курс | 2 | | | I. | | |
| 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 | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических |
|----|---|----|---|-------|----|---|---|---|----|---|
| 3. | по мячу. Учебная игра. Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. | 26 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 14 | заданий Выполнение практических заданий, сдача контрольных |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | нормативов Зачёт (сдача зачётных |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра. | 40 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 26 | нормативов) Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Совершенствование игровых действий. Учебная игра. | 42 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 24 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | | | | 3 кур | c | • | • | | • | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. | 26 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение методико- практических заданий |
| 2. | Обучение тактическим приемам. Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра. | 40 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение методико- практических заданий |
| 2. | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. | 42 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 30 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача |

| n | | | | 220 | | нормативов) |
|-------|---|--|--|-----|--|-------------|
| Всего | 1 | | | 328 | | 1 |

Элективная дисциплина «Бадминтон»

| № п/ | Тема дисциплины | асов | ного | | ом чи инар | | | | ота | Форма промежуточной |
|---------|--|---------------------------|----------------------------|----------|---------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | 27.0 | • | | 2 кур | | | | | 1.0 | |
| 1. | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высокодалекая, короткая и плоская подачи). | 28 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева). | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи. | 26 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 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, | 42 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 24 | Выполнение практических заданий |

| | 11, 21 очков. | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----------------|----|---|---|---|----|---|
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. | 26 | 0 | 3 кур (| 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 |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 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. Наблюдение за воланом и за противником во | 40 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |

| | время игры. | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|---|----|---|-----|---|----|---|
| 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 игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. | 42 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 30 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

| № п/ | Тема дисциплины | (COB | (0 Γ0 | | ом чи инар | | | | Та | Форма промежуточной |
|----------------|---|---------------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | 28 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий, сдача |

| | 1 | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----------|---|-------|-----|---|---|---|-----------|---------------------|
| | Упражнения на | | | | | | | | | контрольных |
| | увеличение рельефности | | | | | | | | | нормативов |
| | мышц | | | | | | | | | |
| 3. | Упражнения с | 26 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение |
| | максимальными | | | | | | | | | практических |
| | усилиями в | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | миометрическом | | | | | | | | | контрольных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| | режиме, в | | | | | | | | | пормативов |
| | плиометрическом | | | | | | | | | |
| | режиме, в | | | | | | | | | |
| | изометрическом режиме. | | | | 2.1 | | | | 40 | n / > |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| 1. | Упражнения на развитие | 40 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | основных мышечных | | | | | | | | | методико- |
| | групп: плечевого пояса, | | | | | | | | | практических |
| | туловища, ног. | | | | | | | | | заданий, |
| | Упражнения на | | | | | | | | | вопросы для |
| | увеличение мышечной | | | | | | | | | обсуждения |
| | массы тела. | | | | | | | | | 3 , , |
| 2. | Упражнения с | 42 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 24 | Выполнение |
| | максимальными | | | | 10 | | | | | практических |
| | усилиями в | | | | | | | | | заданий |
| | миометрическом | | | | | | | | | задании |
| | - | | | | | | | | | |
| | режиме, в | | | | | | | | | |
| | плиометрическом | | | | | | | | | |
| | режиме, в | | | | | | | | | |
| | изометрическом режиме. | 02 | | | 22 | 0 | | | 50 | 2 " () |
| | Итого за 4 семестр | <i>82</i> | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| | | | | 3 кур | | | Т | 1 | Т | |
| 1. | Упражнения на развитие | 26 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение |
| | основных мышечных | | | | | | | | | методико- |
| | групп: плечевого пояса, | | | | | | | | | практических |
| | туловища, ног. | | | | | | | | | заданий |
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | увеличение мышечной | | | | | | | | | |
| L | массы тела. | | | | | L | L | L | | _ |
| 2. | Упражнения на развитие | 28 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение |
| | основных мышечных | | | | | | | | | практических |
| | групп: плечевого пояса, | | | | | | | | | заданий |
| | туловища, ног. | | | | | | | | | , , |
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | увеличение мышечной | | | | | | | | | |
| | массы тела. | | | | | | | | | |
| 3. | Упражнения с | 28 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение |
| J. | _ | 40 | " | " | 10 | 0 | 0 | " | 10 | |
| | максимальными | | | | | | | | | практических |
| | усилиями в | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | миометрическом | | | | | | | | | контрольных |
| | режиме, в | | | | | | | | | нормативов |

| | плиометрическом режиме, в изометрическом режиме. <i>Итого за 5 семестр</i> | 82 | 0 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 48 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
|----|---|----|---|---|----|---|-----|---|----|---|
| 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 |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 50 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

4.2. Для очно-заочной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

| № п/ п | Тема дисциплины | часов | лекционного | Вто | занада инаро | сле з | о тип | ия | работа | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|--|---------------------|----------------|--------------------|-----------------|--------------|-------------|------------|-----------------|--|
| | | Всего академических | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные анало | Самостоятельная | |
| 1. | Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. | 20 | 0 | 2 куро 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| | Средства и методы базовых видов | | | | | | | | | |

| | OHOMTO D | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|-----|--------------|
| | спорта в оздоровительной | | | | | | | | | |
| | тренировке. | | | | | | | | | |
| | Общее развитие | | | | | | | | | |
| | двигательных | | | | | | | | | |
| | качеств. | | | | | | | | | |
| 2. | Методика | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| _ | оздоровительных | 20 | | U | 1 | | | | 1) | методико- |
| | занятий в базовых видах | | | | | | | | | практических |
| | спорта. | | | | | | | | | заданий |
| | Методические подходы | | | | | | | | | эаданни |
| | и частные методики. | | | | | | | | | |
| | Основные методы, | | | | | | | | | |
| | показатели, | | | | | | | | | |
| | критерии и оценки | | | | | | | | | |
| | в самоконтроле. | | | | | | | | | |
| | Методика ведения | | | | | | | | | |
| | дневника | | | | | | | | | |
| | самоконтроля. | | | | | | | | | |
| 3. | Методика тестирования | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | общей физической | | | | | | | | | методико- |
| | подготовленности | | | | | | | | | практических |
| | физкультурников и | | | | | | | | | заданий |
| | спортсменов. | | | | | | | | | |
| 4. | Упражнения для | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение |
| | развития | | | | | | | | | практических |
| | координации: общеразви | | | | | | | | | заданий |
| | вающие упражнения без | | | | | | | | | |
| | предметов, с предметами | | | | | | | | | |
| | с различными способами | | | | | | | | | |
| | ходьбы, бега, прыжков, | | | | | | | | | |
| | вращений. Варианты | | | | | | | | | |
| | челночного бега с изменением способа | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | перемещения. Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача |
| | man a second the | 04 | " | U | 7 | | U | | , 0 | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| 1. | Освоение | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| -• | двигательных | _0 | | 9 | | | | | | методико- |
| | умений и навыков в | | | | | | | | | практических |
| | легкой атлетике. | | | | | | | | | заданий, |
| | Специальные | | | | | | | | | вопросы для |
| | упражнения бегуна, | | | | | | | | | обсуждения |
| | прыгуна, метателя. | | | | | | | | | |
| 2. | Повышение уровня | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | физической | | | | | | | | | методико- |
| | подготовленности | | | | | | | | | практических |
| | И | | | | | | | | | заданий |
| | морфофункциональ | | | | | | | | | |
| | ного состояния | | | | | | | | | |
| | обучающихся с | | | | | | | | | |
| | использованием | | | | | | | | | |

| | средств и методов легкой атлетики. | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|-----|---|---|---|---|-----------|---|
| 3. | Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение методико- практических заданий |
| 4. | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всев озможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча. | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | <i>78</i> | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных нормативов) |
| | <u> </u> | | 3 | кур | r | 1 | | | | порминиоооу |
| 1. | Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение методико- практических заданий |
| 2. | Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов ктруду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видахспорта. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 3. | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Физическая и спортивная подготовленность в | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий |

| | избранном виде спорта | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|---|---|---|-----|---|----|---|
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Совершенствование, формирование здорового образа жизни | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Вопросы для дискуссионного обсуждения |
| 3. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Вопросы для дискуссионного обсуждения |
| 4. | Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры. | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| Ит | ого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | • | | | • | 328 | | • | |

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

| № п/ п | Тема дисциплины | ских | В | | В том зан инарс | яти | Я | a: | работа | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|-----------------|------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|------------------|-----------------|--------------------------------|
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная | |
| | • | • | , | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Бег на короткие | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |

| 2. | дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м. Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение Выполнение практических заданий |
|----|--|----|---|---|---|---|---|---|----|--|
| | препятствий, преодоление вертикальных препятствий. | | | | | | | | | |
| 3. | Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий |
| 4. | Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы». | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | |
| 2. | на занятиях по легкой атлетике Упражнения на развитие скорости, скоростно | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | нормативов) Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное |
| | на занятиях по легкой атлетике Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 — | | | | | | | | | нормативов) Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение Выполнение практических |

| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных |
|----|--|----|---|-----------|----------|---|---|---|----|---|
| | | | 1 | 3 кур | <u> </u> | | | | | нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки). | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 2. | Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.). | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 2. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, сдача |

| Челночный бег. | | | | | | | | | контрольных нормативов |
|---|----|---|---|---|---|-----|---|----|---|
| Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты. | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| Итого за 6 семестр Всего | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 328 | 0 | 78 | сдача зачётных нормативов |

Элективная дисциплина «Гимнастика»

| № | Тема дисциплины | | | Вто | ом чи | сле | занят | ия | <u> </u> | Форма |
|-----|--|------------------------------|----------------|----------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------------|---|
| п/п | | ИХ | G | сем | инар | ског | о тип | ıa: | работа | промежуточной |
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная ра | аттестации |
| | T - | | | курс | | I _ | | | | _ |
| 1. | Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий |
| 2. | Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |

| 1. | Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)дев. Упражнения на кольцах: размахивание в | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
|----|---|----|---|---|---|---|---|---|----|--|
| | назад (юн). <i>Итого за 3 семестр</i> | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 4. | обручем, с элементами ритмической гимнастики, у 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». 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 | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и | | | | | | | | | |

| | вис углом, стойка на | | | | | | | l | | |
|----|--------------------------|----|---|------|---|---|---|---|----|---------------------|
| | 1 | | | | | | | | | |
| | руках, соскок махом | | | | | | | | | |
| _ | назад (юн). | | 0 | 0 | 1 | | 0 | | 26 | D |
| 2. | Упражнения без | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | предметов и с | | | | | | | | | методико- |
| | предметами, | | | | | | | | | практических |
| | индивидуальные, | | | | | | | | | заданий |
| | 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. | | | | | | | | | |
| 3. | Обучение опорному | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | прыжку «ноги врозь» | | | | | | | | | практических |
| | через коня (юн), «ноги | | | | | | | | | заданий |
| | врозь через козла (дев). | | | | | | | | | |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| | | | 3 | курс | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | на занятиях по | | | | | | | | | практических |
| | гимнастике | | | | | | | | | заданий, |
| | Перестроения, ходьба и | | | | | | | | | вопросы для |
| | ее разновидности, | | | | | | | | | обсуждения |
| | ходьба с заданием, | | | | | | | | | |
| | передвижения, фигурная | | | | | | | | | |
| | маршировка. | | | | | | | | | |
| | Размыкания, бег, быстро | | | | | | | | | |
| | чередуемые прыжки. | | | | | | | | | |
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | внимание, игры и | | | | | | | | | |
| | эстафеты. | | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения без | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | предметов и с | | | | | | | | | методико- |
| | • | | • | • | • | • | | • | | 39 |

| | 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 | | | | | | | | | практических заданий |
|----|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|
| | палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических | | | | | | | | | |
| | рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. | | | | | | | | | |
| 3. | ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей. | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |

| | Размыкания, бег, быстро | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|----------|-----|---|-----------|---------------------|
| | чередуемые прыжки. | | | | | | | | | |
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | - | | | | | | | | | |
| | внимание, игры и | | | | | | | | | |
| | эстафеты. | 25 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | D |
| 2. | Упражнения без | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | предметов и с | | | | | | | | | методико- |
| | предметами, | | | | | | | | | практических |
| | индивидуальные, | | | | | | | | | заданий |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 1 - | | | | | | | | | |
| 2 | гимнастики(д). ОРУ на месте, в | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | D. поличи |
| 3. | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 41 | 0 | 0 | 1 | " | U | 0 | ∠0 | Выполнение |
| | движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на | | | | | | | | | практических |
| | | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | матах, с мячами, с | | | | | | | | | контрольных |
| | гантелями, с набивными | | | | | | | | | нормативов |
| | мячами. ОРУ с | | | | | | | | | |
| | гимнастической палкой | | | _ | | <u> </u> | _ | | | |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | <i>78</i> | Зачет (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |
| | | | | | | | | | | |

Элективная дисциплина «Волейбол»

| № п/п | Тема дисциплины | ских | | | ом чи пинар | | | | - | Форма промежуточной |
|-----------------|-----------------|----------------------------|----------------|----------|----------------|--------------|-------------|------------------|-----------------|------------------------|
| | | Всего академическ часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная | аттестации |

| | 2 курс | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|--------------|---|---|---|---|----|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Техника прямого нападающего удара. Учебная игра. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку). | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 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. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. | 28 | 0 | 3 кур | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное |

| ждение | обсужд | | | | | | | | | Учебная игра. | |
|--------------|----------|-----------|---|-----|---|---|---|---|-----------|------------------------|----|
| лнение | Выполн | 26 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 27 | Тактические действия в | 2. |
| | практиче | | | | | | | | | нападении. Учебная | |
| | задан | 2.5 | | 0 | | 4 | - | 0 | | игра. | |
| | Выполн | 26 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 27 | Совершенствование | 3. |
| | практиче | | | | | | | | | техники игры. Учебная | |
| • | задан | | _ | _ | | | | | | игра. | |
| , | Зачёт (с | <i>78</i> | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | <i>82</i> | Итого за 5 семестр | |
| | зачёті | | | | | | | | | | |
| | нормат | | | | | | | | | | |
| | Выполн | 26 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 28 | Техника безопасности | 1. |
| | методи | | | | | | | | | на занятиях по | |
| | практиче | | | | | | | | | волейболу | |
| | задані | | | | | | | | | Совершенствование | |
| | дискусси | | | | | | | | | техники передачи | |
| ждение | обсужд | | | | | | | | | мяча двумя руками | |
| | | | | | | | | | | сверху. | |
| | | | | | | | | | | Учебная игра. | |
| лнение | Выполн | 26 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 27 | Совершенствование | 2. |
| | практиче | | | | | | | | | атакующего удара | |
| ій, сдача | заданий, | | | | | | | | | Учебная игра. | |
| ОЛЬНЫХ | контрол | | | | | | | | | | |
| ативов | норматі | | | | | | | | | | |
| лнение | Выполн | 26 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 27 | Командные действия. | 3. |
| ических | практиче | | | | | | | | | Учебная игра. | |
| аний | задан | | | | | | | | | | |
| , | Зачёт (с | 78 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 82 | Итого за 6 семестр | |
| <i>ётных</i> | зачётн | | | | | | | | | | |
| ативов) | нормат | | | | | | | | | | |
| | | | | 328 | | | | | | Всего | |
| | | | | 328 | | | | | | Всего | |

Элективная дисциплина «Баскетбол»

| № п/ | Тема дисциплины | часов | ного | | ом чи | | | | ота | Форма промежуточной |
|---------|---|-----------------------|----------------------------|----------|--------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|--|
| п | | Всего академических ч | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | 2 | 2 курс | c | | | | | |
| 1. | Обучение технике передвижений в баскетболе. Упражнения по специальной физической подготовке | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |

| | баскетболиста. | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|-------|---|---|---|---|-------|---|
| 2. | Овладение техникой владения мячом. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Игровые комбинации. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Командные и групповые взаимодействия в нападении и защите | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | | | | 3 кур | | | | | I _ I | _ |
| 1. | Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. | 27 | 0 | 0 | 1 | 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 |
| 3. | Парные упражнения в | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |

| | обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. | 82 | | 0 | 4 | | 0 | 0 | 78 | практических заданий |
|----|---|----|---|---|---|---|-----|---|----|---|
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | /8 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 2. | Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Футбол»

| № п/ | Тема дисциплины | сих | 9 | | ом чи инар | | | | В | Форма промежуточной |
|----------------|-------------------------|------------------------------|----------------|----------|---------------|--------------|-------------|------|-----------------|------------------------|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные | Самостоятельная | аттестации |
| | | | 2 | 2 курс | e | | | | | |
| 1. | Техника безопасности | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | на занятиях по футболу. | | | | | | | | | методико- |
| | Правила игры. | | | | | | | | | практических |
| | Судейство. | | | | | | | | | заданий, |

| | Общеразвивающие | | | | | | | | | вопросы для |
|-----------|---|----|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------|
| | упражнения без | | | • | | | | | | обсуждения |
| | предметов для рук и | | | | | | | | | - |
| | плечевого пояса, | | | | | | | | | |
| | повороты, маховые и | | | • | | | | | | |
| | круговые движения. | | | • | | | | | | |
| | Упражнения для | | | • | | | | | | |
| | туловища в положении | | | • | | | | | | |
| | стоя, лежа, в движении, | | | • | | | | | | |
| | сочетания движений рук | | | • | | | | | | |
| | и ног. Упражнения для | | | | | | | | | |
| | ног (маховые, | | | • | | | | | | |
| | прыжковые, на месте и в | | | • | | | | | | |
| | движении). Сочетания | | | • | | | | | | |
| | упражнений для рук, ног | | | • | | | | | | |
| | и туловища. Ходьба и | | | • | | | | | | |
| | бег в различном темпе | | | İ | | | | | | |
| | (на носках, пятках, | | | | | | | | | |
| | выпадами, приставными | | | İ | | | | | | |
| | шагами, с изменением направления, прыжками, | | | İ | | | | | | |
| | с остановками). | | | • | | | | | | |
| | e octanobrawnj. | | | • | | | | | | |
| 2. | Техника стоек и | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | перемещений. Ведение | | | • | | | | | | практических |
| | и передачи мяча. | | | • | | | | | | заданий |
| | Эстафеты с элементами | | | • | | | | | | |
| | футбола. | | | | | | | | | |
| 3. | Удар по мячу: средней и | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | внутренней частью | | | • | | | | | | практических |
| | подъема, внешней | | | • | | | | | | заданий, сдача |
| | частью подъема, | | | • | | | | | | контрольных |
| | внутренней стороной | | | • | | | | | | нормативов |
| | стопы, носком, пяткой, | | | • | | | | | | |
| | головой. | | | İ | | | | | | |
| 4 | Учебная игра. | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | D |
| 4. | Ведение мяча, | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение |
| | остановка мяча, обманные движения | | | İ | | | | | | практических заданий, сдача |
| | обманные движения (финты). | | | İ | | | | | | задании, сдача контрольных |
| | (финты). Учебная игра. | | | İ | | | | | | контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача |
| | ттого за з семестр | 02 | U | | 7 | 0 | " | | 70 | зачётных |
| | | | | İ | | | | | | нормативов) |
| 1. | Общеразвивающие | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| -• | упражнения без | | | | _ | | | | | методико- |
| | предметов для рук и | | | İ | | | | | | практических |
| | плечевого пояса, | | | İ | | | | | | заданий |
| | повороты, маховые и | | | İ | | | | | | |
| | круговые движения. | | | İ | | | | | | |
| | Упражнения для | | | İ | | | | | | |
| | туловища в положении | | | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 2. | Техника 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 |
| 3. | Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| | Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | 3 курс | | | | | | | | | |
| 1. | Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движений, 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 | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |

| | 1 | 1 | T | 1 | | 1 | 1 | | 1 | |
|----|--------------------------|----|---|---|---|---|-----|---|----|---------------------|
| | предметами (со | | | | | | | | | |
| | скакалкой, с | | | | | | | | | |
| | гимнастической палкой, | | | | | | | | | |
| | с набивными, | | | | | | | | | |
| | футбольными мячами, | | | | | | | | | |
| | на дальность, точность). | | | | | | | | | |
| 2. | Техника безопасности | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | на занятиях по футболу | | | | | | | | | методико- |
| | Совершенствование | | | | | | | | | практических |
| | ведения и передач мяча. | | | | | | | | | заданий |
| | Эстафеты с ведением и | | | | | | | | | |
| | передачей футбольного | | | | | | | | | |
| | мяча. | | | | | | | | | |
| 3. | Совершенствование | 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 19 | Выполнение |
| | атакующих действий. | | | | | | | | | практических |
| | Учебная игра. | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | | | | | | | | | | контрольных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| 4. | Совершенствование | 22 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 21 | Выполнение |
| | защитных действий. | | | | | | | | | практических |
| | Учебная игра. | | | | | | | | | заданий |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| 1. | Техника и тактика игры | 40 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 38 | Выполнение |
| | в нападении. Учебная | | | | | | | | | практических |
| | игра. | | | | | | | | | заданий |
| 2. | Техника и тактика игры | 42 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 40 | Выполнение |
| | в защите. Учебная игра. | | | | | | | | | практических |
| | | | | | | | | | | заданий |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |
| | | | | | | | | | | |

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

| № п/ п | Тема дисциплины | академических часов | занятия лекционного | | пеские занятия двни | занятия | MPI OT | | Самостоятельная работа | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|-------------------------|---------------------|---------------------|------------|---------------------|--------------|--------|--------|------------------------|--------------------------------|
| | | Всего ак | В т.ч. за | 9 3 | Практические | Лабораторные | Кол | Иные а | Самосл | |
| | | | | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |

| | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
|-------------------------|--|---|---|--|---|---|--|---|---|
| занятиях по настольному | | | | | | | | | методико- |
| • • | | | | | | | | | практических |
| • | | | | | | | | | заданий, |
| | | | | | | | | | вопросы для |
| | | | | | | | | | обсуждения |
| игрока. Взаимодействие | | | | | | | | | |
| ракетки и мяча при | | | | | | | | | |
| ударе. | | | | | | | | | |
| Обучение технике | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| вращения мяча и удара | | | | | | | | | практических |
| по мячу. Учебная игра. | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | | | | | | | | | контрольных |
| | | | | | | | | | нормативов |
| Обучение технике | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| подачи и приему подачи. | | | | | | | | | практических |
| Учебная игра. | | | | | | | | | заданий |
| Итого за 3 семестр | <i>82</i> | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | <i>78</i> | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | нормативов) |
| Техника безопасности на | 42 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 40 | Выполнение |
| занятиях по настольному | | | | | | | | | методико- |
| теннису. | | | | | | | | | практических |
| Координация и | | | | | | | | | заданий, |
| рациональность техники | | | | | | | | | вопросы для |
| движений. Учебная игра. | | | | | | | | | обсуждения |
| | | | | | | | | | |
| Совершенствование | 40 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 38 | Выполнение |
| игровых действий. | | | | | | | | | практических |
| Учебная игра. | | | | | | | | | заданий |
| Итого за 4 семестр | <i>82</i> | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | <i>78</i> | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | нормативов) |
| | | | | | , | | | 1 | |
| Техника безопасности на | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| занятиях по настольному | | | | | | | | | методико- |
| теннису. | | | | | | | | | практических |
| · · | | | | | | | | | заданий, |
| Учебная игра. | | | | | | | | | дискуссионное |
| | | | | | | | | | обсуждение |
| | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| приемам. Учебная игра. | | | | | | | | | практических |
| | | | | | | | | | заданий |
| Обучение технике | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| нападающего удара | | | | | | | | | практических |
| _ | | | | | | | | | заданий, сдача |
| игра. | | | | | | | | | контрольных |
| | | | | | | | | | нормативов |
| Итого за 5 семестр | <i>82</i> | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | <i>78</i> | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | зачётных |
| | | | | | | | | | нормативов) |
| | | | | | | | | | |
| Техника безопасности на | 42 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 40 | Выполнение |
| | теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. Итого за 3 семестр Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра. Совершенствование игровых действий. Учебная игра. Итого за 4 семестр Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. | теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. Итого за 3 семестр 82 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра. Совершенствование игровых действий. Учебная игра. Итого за 4 семестр 82 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. Итого за 5 семестр 82 | теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. Итого за 3 семестр Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра. Совершенствование игровых действий. Учебная игра. Итого за 4 семестр Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. Итого за 5 семестр 82 0 | Теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. Итого за 3 семестр Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и ращиональность техники движений. Учебная игра. Совершенствование игровых действий. Учебная игра. Итого за 4 семестр Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике игры. Учебная игра. Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. | теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. 27 0 0 1 Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. 27 0 0 1 Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. 82 0 0 4 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра. 40 0 0 2 Совершенствование игровых действий. Учебная игра. 82 0 0 4 Итого за 4 семестр 82 0 0 4 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. 28 0 0 2 Обучение тактическим приемам. Учебная игра. 27 0 0 1 Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. 27 0 0 1 Итого за 5 семестр 82 0 0 4 | Теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. 27 0 0 1 0 Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. 27 0 0 1 0 Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. 82 0 0 4 0 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. 42 0 0 2 0 Совершенствование игровых действий. Учебная игра. 40 0 0 2 0 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. 82 0 0 4 0 Обучение технике игры. Учебная игра. 27 0 0 1 0 Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. 27 0 0 1 0 Итого за 5 семестр 82 0 0 4 0 | теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракстки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при удара. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. 27 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при удара. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. | теннису. Правила игры. Судействю. Судейство. Сособы держания ракстки и мяча при ударе. Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра. В 27 0 0 1 0 0 0 26 обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра. В 2 0 0 4 0 0 0 78 обучение техники движений. Учебная игра. В 2 0 0 0 2 0 0 0 40 обучение техники движений. Учебная игра. В 2 0 0 4 0 0 0 38 обучение техники движений. Учебная игра. В 2 0 0 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 |

| | теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра. | | | | | | | | | практических заданий, дискуссионное обсуждение |
|----|---|----|---|---|---|---|-----|---|----|---|
| 2. | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. | 40 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 38 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Бадминтон»

| № п/ | Тема дисциплины | COB | 1010 | | ом чи инар | | | | Та | Форма промежуточной |
|---------|--|---------------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высокодалекая, короткая и плоская подачи). | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева). | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |

| 2. | Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша). Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Итого за 4 семестр | 42 | 0 | 0 | 2 2 | 0 | 0 | 0 | 38 40 78 | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения Выполнение практических заданий |
|----|---|----|----------|-------------|----------|----------|---|---|----------------|--|
| - | | | <u> </u> | l man | <u> </u> | <u> </u> | | | | нормативов) |
| 1. | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. | 27 | 0 | 3 куро 0 | 1 | 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 техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. | 40 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 38 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |

| 2. | подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Стойки: при подаче, | 42 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 40 | Выполнение |
|----|---|----|-----|-----|---|---|-----|---|----|--|
| | 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. | | | | | | | | | практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | I . | I . | I | I | 328 | I | I | |

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

| № п/ | Тема дисциплины | часов | 1010 | | ом чи инар | | | | та | Форма промежуточной |
|---------|-------------------------|------------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|------------------------|
| п | | Всего академических ча | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | на занятиях. | | | | | | | | | методико- |
| | Упражнения на развитие | | | | | | | | | практических |
| | основных мышечных | | | | | | | | | заданий, |
| | групп: плечевого пояса, | | | | | | | | | вопросы для |

| | туловища, ног. | | | | | | | | | обсуждения |
|-----------|--|----|---|-------|---|----------|----------|---|-----------|--------------------------|
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | увеличение мышечной | | | | | | | | | |
| | массы тела. | | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения на | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | увеличение силовой | | | | | | | | | практических |
| | выносливости мышц. | | | | | | | | | заданий |
| | Упражнения на увеличение рельефности | | | | | | | | | |
| | мышц | | | | | | | | | |
| 3. | Упражнения с | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| J. | максимальными | _, | | | _ | | | | 20 | практических |
| | усилиями в | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | миометрическом | | | | | | | | | контрольных |
| | режиме, в | | | | | | | | | нормативов |
| | плиометрическом | | | | | | | | | |
| | режиме, в | | | | | | | | | |
| | изометрическом режиме. | | | | | | | | | |
| | Итого за 3 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | <i>78</i> | Зачёт (сдача |
| | | | | | | | | | | зачётных |
| 1 | *** | 40 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 20 | нормативов) |
| 1. | Упражнения на развитие | 40 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 38 | Выполнение |
| | основных мышечных | | | | | | | | | методико- |
| | групп: плечевого пояса, туловища, ног. | | | | | | | | | практических заданий, |
| | Упражнения на | | | | | | | | | вопросы для |
| | увеличение мышечной | | | | | | | | | обсуждения |
| | массы тела. | | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения с | 42 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 40 | Выполнение |
| | максимальными | | | | | | | | | практических |
| | усилиями в | | | | | | | | | заданий |
| | миометрическом | | | | | | | | | |
| | режиме, в | | | | | | | | | |
| | плиометрическом | | | | | | | | | |
| | режиме, в | | | | | | | | | |
| | изометрическом режиме. Итого за 4 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача |
| | и теместр | 02 | | | 7 | | | | / 0 | зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов) |
| | | | · | 3 кур | c | | ı | 1 | 1 | / |
| 1. | Упражнения на развитие | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | основных мышечных | | | | | | | | | методико- |
| | групп: плечевого пояса, | | | | | | | | | практических |
| | туловища, ног. | | | | | | | | | заданий, |
| | Упражнения на | | | | | | | | | дискуссионное |
| | увеличение мышечной | | | | | | | | | обсуждение |
| 2 | массы тела. | 40 | 0 | | | 0 | | 0 | 26 | D |
| 2. | Упражнения на развитие | 28 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | основных мышечных | | | | | | | | | практических заданий |
| | групп: плечевого пояса, туловища, ног. | | | | | | | | | задании |
| | Упражнения на | | | | | | | | | |
| | э пражнения на | | | 1 | | <u> </u> | <u> </u> | 1 | <u> </u> | |

| | увеличение мышечной | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|---|-----|---|----|---|
| 3. | массы тела. Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Итого за 5 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| 1. | Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | 40 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 38 | 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 |
| | Итого за 6 семестр | 82 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 78 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

4.3. Для заочной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

| № п/ | Тема дисциплины | ческих |] | | ом чи пинар | | | | ыная | Форма промежуточной |
|---------|-----------------------|---------------------------|----------------|----------|-------------------------|--------------|-------------|------|---------------|------------------------|
| п | | Всего академичес часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные | Самостоятельн | аттестации |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Подготовка мест и | 23 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 22 | Выполнение |
| | инвентаря для занятий | | | | | | | | | методико- |
| | базовыми видами | | | | | | | | | практических |
| | спорта. Правила | | | | | | | | | заданий, |
| | безопасности при | | | | | | | | | вопросы для |

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

| 7. | Основа безопасности во время физкультурно- оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения. Зачёт | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий Сдача зачётных нормативов |
|----|--|-----|---|-------|---|---|---|---|-----|--|
| | Итого за 2 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
| | | | | 3 кур | | | 1 | 1 | 1 | |
| 1. | Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза. Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта | 23 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 22 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсужение |
| 2 | Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видахспорта. | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий |
| 4. | Общая физическая подготовка в избранном виде | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий, сдача |

| | спорта | | | | | | | | | контрольных нормативов |
|----|--|-----|---|---|---|---|-----|---|-----|---------------------------------|
| 5. | Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 28 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий |
| 6. | Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | Выполнение практических заданий |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных нормативов |
| | Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | • |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

| № п/ п | Тема дисциплины | часов | нного | | ом чи инар | | | | бота | Форма промежуточной |
|--------------|--|---------------------------|----------------------------|----------|-------------------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| n e | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки). | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение методико- практических заданий |
| 2. | Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 4. | Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение практических заданий |
| 5. | Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.). | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | Выполнение практических заданий |
| 6. | Совершенствование и | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение |

| | учёт техники метания гранаты на дальность. | | | | | | | | | практических заданий |
|----|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|
| | Игра «Снайперы». | | | | | | | | | _ |
| 7. | Обучение технике толкания ядра с подскоком. | 9 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 8 | Выполнение практических заданий |
| 8. | Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение практических заданий |
| 9. | Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 10 | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые. | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| 11 | Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение практических заданий |
| 12 | Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты. | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий |
| 13 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами. | 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 14 | Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы». | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | Выполнение практических заданий |
| 15 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование. | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | Выполнение практических заданий |
| 16 | Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь». | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение практических заданий |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных нормативов |

| | Итого за 2 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
|----|---|-----|---|--------------|---|---|---|---|-----|---|
| 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». | 13 | 0 | 3 кур | 1 | 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». | 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 6. | Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.). | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий |
| 7. | Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте. | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| 8. | Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий |
| 9. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками. | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий |
| 10 | Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег. | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |

| 11 | Совершенствование | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение |
|----|---------------------------|-----|---|---|---|---|-----|---|-----|----------------|
| | техники и тактики бега на | | | | | | | | | практических |
| | длинные дистанции | | | | | | | | | заданий |
| 12 | Совершенствование | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение |
| | техники спортивной | | | | | | | | | практических |
| | ходьбы по дистанции | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | (бегового цикла, | | | | | | | | | контрольных |
| | постановки ног и работы | | | | | | | | | нормативов |
| | рук и плечевого пояса) | | | | | | | | | |
| | Ходьба по прямой и по | | | | | | | | | |
| | виражу. Игра на | | | | | | | | | |
| | внимание. | | | | | | | | | |
| 13 | Кроссовая подготовка. | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение |
| | Бег по пересеченной | | | | | | | | | практических |
| | местности до 5 км. | | | | | | | | | заданий |
| | | | | | | | | | | |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| | Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Гимнастика»

| № п/ | Тема дисциплины | тсов | В том числе занятия семинарского типа: | | | | та | Форма промежуточной | | |
|---------|---|---------------------------|--|----------|----------------------|--------------|-------------|------------------------|------------------------|--|
| П | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки. | 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение методико- практических заданий |
| 2. | Упражнения без | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение |

| | 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 | | | | | | | | | методико- практических заданий |
|----|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|
| | обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. | | | | | | | | | |
| 3. | Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий |
| 4. | Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн). | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| 5. | Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн) | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 6. | Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев). | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий |
| 7. | Лазанье по канату в два приёма. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение практических заданий |
| 8 | Акробатические упражнения в составе ППФП. | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий |
| 9 | Совершенствование опорных прыжков ноги | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических |

| | врозь. | | | | | | | | | заданий |
|----|---|-----|---|-------------------|---|---|---|---|-----|---|
| 10 | Совершенствование упражнений в равновесии. | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий |
| 11 | Совершенствование лазанья по канату в три приёма. | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных нормативов |
| | Итого за 2 курс | 164 | 0 | <i>0</i> 3 кур | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
| 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 | 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, с какалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение методико- практических заданий |

| | Всего | | | | | | 328 | | | |
|----|--|-----|---|---|---|---|-----|---|-----|---|
| | Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных нормативов |
| 7. | Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки) | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение практических заданий |
| 6. | Совершенствование техники лазанья по канату | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий |
| 5. | Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Составление студентами комплексов ОРУ. Совершенствование техники опорных прыжков Совершенствование техники выполнения элементов акробатики | 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | Выполнение практических заданий Выполнение практических заданий |

Элективная дисциплина «Волейбол»

| № п/ | Тема дисциплины | часов | ного | | ом чи инар | | | | ота | Форма |
|---------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|-----------------------------|
| П | | Всего академических ч | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | промежуточной аттестации |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | Выполнение |
| | занятиях по волейболу | | | | | | | | | методико- |
| | Тактические действия в | | | | | | | | | практических |
| | защите. | | | | | | | | | заданий |
| | Учебная игра. | | | | | | | | | |
| 2. | Тактические действия в | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | нападении. Учебная игра. | | | | | | | | | практических |
| | C | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | заданий |
| 3. | Совершенствование | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение |
| | техники игры. Учебная | | | | | | | | | практических |
| 1 | игра. | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | заданий |
| 4 | Совершенствование | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |

| двумя руками сверху. | | | | | | | | | практических |
|---|-----|----------|-----------|---|---|-----|---|-----|---|
| Учебная игра. | | | | | | | | | заданий |
| 5 Совершенствование атакующего удара | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение практических |
| Учебная игра. 6 Командные действия. Учебная игра. | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | заданий Выполнение практических заданий, сдача контрольных |
| Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | нормативов Сдача зачётных |
| Итого за 2 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | нормативов |
| | | <u> </u> | 3 кур | c | | | | | |
| 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра. | 33 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 32 | Выполнение методико- практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 2. Совершенствование тактических действий. Учебная игра. | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | Выполнение практических заданий |
| 3. Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку). | 31 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 30 | Выполнение практических заданий |
| 4. Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра. | 31 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 30 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 5. Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра. | 35 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 34 | Выполнение практических заданий |
| Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных |
| Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | нормативов |
| Всего | | | • | • | • | 328 | • | | |

| No | Тема дисциплины | ~ | 0 | | ом чи | | | | | Форма |
|---------|--|---------------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|---|
| п/ п | | ac01 | ног | сем | инар | ског | о тип | ıa: | ота | промежуточной аттестации |
| | | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |
| | | | | 2 кур | | | | · - | 1 | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции. | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | Выполнение методико- практических заданий |
| 2. | Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра. | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием. | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра. | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий |
| 5. | Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра. | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 6. | Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра. | 25 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 24 | Выполнение практических заданий |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных |
| | Итого за 2 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | нормативов |
| | | | 3 | 3 кур | | | | 1 | | |
| 1. | Техника безопасности | 21 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение |

| | на занятиях по | | | | | | | | | методико- |
|----|--------------------------|-----|---|---|---|---|-----|---|-----|----------------------|
| | баскетболу | | | | | | | | | практических |
| | Совершенствование | | | | | | | | | заданий |
| | техники игры. Эстафеты | | | | | | | | | |
| | с баскетбольными | | | | | | | | | |
| | мячами. | | | | | | | | | |
| 2. | Обучение броску в | 27 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26 | Выполнение |
| | прыжке со средней | | | | | | | | | практических |
| | дистанции. | | | | | | | | | заданий |
| 3. | Совершенствование | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение |
| | тактики игры. Учебная | | | | | | | | | практических |
| | игра. | | | | | | | | | заданий |
| 4. | Совершенствование | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение |
| | техники владения мячом | | | | | | | | | методико- |
| | (передвижения, | | | | | | | | | практических |
| | остановки, прыжки, | | | | | | | | | заданий |
| | финты, броски, заслоны.) | | | | | | | | | |
| | Особенности правил | | | | | | | | | |
| | игры в стрит бол 3х3. | | | | | | | | | |
| 5. | Совершенствование и | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение |
| | закрепление техники и | | | | | | | | | практических |
| | тактики игры в | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | нападении (броски мяча | | | | | | | | | контрольных |
| | в корзину, добивание | | | | | | | | | нормативов |
| | мяча, заслоны, финты). | | | | | | | | | |
| | Учебная игра. | | | | | | | | | |
| 6. | Совершенствование | 29 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение |
| | тактики игры. Учебная | | | | | | | | | практических |
| | игра. | | | | | | | | | заданий |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | $m{C}$ дача зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| | Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Футбол»

| № п/ | Тема дисциплины | их | | | ом чи инар | | | | работа | Форма промежуточной |
|---------|--|------------------------------|----------------|----------|---------------|--------------|-------------|------------------|---------------------|--|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная ра(| аттестации |
| | | | 2 | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по футболу Общеразвивающие упражнения без | 21 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение методико- практических заданий, |

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

| | игра. | | | | | | | | | практических |
|----|------------------|-----|---|---|---|---|-----|---|-----|----------------|
| | | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | | | | | | | | | | контрольных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| 3. | Групповые | 43 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 42 | Выполнение |
| | взаимодействия в | | | | | | | | | практических |
| | нападении. | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | Учебная игра. | | | | | | | | | контрольных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| 4. | Групповые | 43 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 42 | Выполнение |
| | взаимодействия в | | | | | | | | | практических |
| | защите. | | | | | | | | | заданий |
| | Учебная игра. | | | | | | | | | |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных |
| | | | | | | | | | | нормативов |
| | Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | |
| | Всего | | | | | | 328 | | | |

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

| № п/ | Тема дисциплины | ИХ | | | ом чис | | | | работа | Форма промежуточной |
|---------|---|------------------------------|----------------|----------|-------------------------|--------------|-------------|------------------|---------------------|---|
| п | | Всего академических часов | В т.ч. занятия | семинары | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная ра(| аттестации |
| | | | | 2 кур | c | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра. | 33 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 32 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Обучение тактическим приемам. Учебная игра. | 31 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 30 | Выполнение практических заданий |
| 3. | Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра. | 33 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 32 | Выполнение практических заданий |
| 4. | Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра. | 33 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 32 | Выполнение методико- практических заданий |
| 5. | Совершенствование | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | Выполнение |

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

Элективная дисциплина «Бадминтон»

| № п/ п | Тема дисциплины | Всего академических часов | В т.ч. занятия | | Практические вы мо занятия | ные | о тип | | Самостоятельная работа | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|---|------------------------------|----------------|---|-------------------------------|---------|-------|----|------------------------|--------------------------------|
| | | B | | | | <u></u> | | Ин | Cay | |
| 1. | Жонглирование воланом на различной высоте с | 56 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 54 | Выполнение методико- |

| | | 1 | | 1 | | , | 1 | | 1 | 1 |
|----|-------------------------|-----|---|-------|---|----|-----|-----|-----|----------------|
| | перемещением. | | | | | | | | | практических |
| | Изучение основных | | | | | | | | | заданий, |
| | типов подач в | | | | | | | | | вопросы для |
| | бадминтоне (высоко- | | | | | | | | | обсуждения |
| | далекая, короткая и | | | | | | | | | |
| | плоская подачи). | | | | | | | | | |
| 2. | Изучение основных | 53 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 52 | Выполнение |
| | ударов в бадминтоне | | | | | | | | | практических |
| | (удары сверху открытой, | | | | | | | | | заданий |
| | закрытой стороной, | | | | | | | | | |
| | удары справа и слева). | | | | | | | | | |
| 3. | Изучение сеточного | 53 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 52 | Выполнение |
| | удара (подставка | | | | | | | | | практических |
| | откидка, удар по | | | | | | | | | заданий, сдача |
| | диагонали). | | | | | | | | | контрольных |
| | Обучение техники | | | | | | | | | нормативов |
| | приема подачи. | | | | | | | | | |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных |
| | Surem | _ | | | | | | | | нормативов |
| | Итого за 2 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | p |
| | 11moco su 2 kype | 101 | | 3 кур | | 10 | | 1 0 | 100 | |
| 1. | Совершенствование | 82 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 80 | Выполнение |
| 1. | основных ударов в | 02 | | | _ | | | | | методико- |
| | бадминтоне. Обучение | | | | | | | | | практических |
| | техники выполнения | | | | | | | | | заданий |
| | атакующего удара | | | | | | | | | заданин |
| | (смеша). | | | | | | | | | |
| 2 | Круговая тренировка, | 80 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 78 | Выполнение |
| _ | общефизическая | | | | _ | | | | , 0 | практических |
| | подготовка. Проведение | | | | | | | | | заданий |
| | одиночных встреч до 5, | | | | | | | | | эаданни |
| | 11, 21 очков. | | | | | | | | | |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | | Сдача зачётных |
| | | _ | | | | | | | | нормативов |
| | Итого за 3 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | 1 |
| | Всего | | | • | • | 1 | 328 | | | |
| | : | | | | | | | | | |

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

| № п/ | Тема дисциплины | часов | 010 | | | сле за ского | | | га | Форма промежуточной |
|---------|-----------------|------------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|---------------------|
| п | | Всего академических ча | В т.ч. занятия лекционного | семинары | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные | Самостоятельная работа | аттестации |

| | | | | 2 кур | c | | | | | |
|----|---|-----|---|-------|---|---|---|---|-----------|--|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | 54 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 52 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2. | Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц | 53 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 52 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 3. | Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме. | 55 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 54 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| | Зачёт | 2 | | | 2 | | | | 1.50 | |
| | Итого за 2 курс | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 | Зачёт (сдача зачётных нормативов) |
| | | | | 3 кур | c | | | | | |
| 1. | Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | 80 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 78 | Выполнение методико- практических заданий, вопросы для обсуждения |
| _ | | | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме. | 82 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 80 | Выполнение практических заданий |
| 2. | максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в | 82 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 80 | практических |
| 2. | максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме. | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 80 158 | практических |

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

| No | автор | Название | Выходные | Количество экземпляров в |
|----|---------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|
| π/ | | основной и | данные | библиотеке ДГУНХ/ адрес |
| П | | дополнительной | | доступа |
| | | учебной | | |
| | | литературы, | | |
| | | необходимой для | | |
| | | освоения | | |
| | | дисциплины | | |
| | I. Och | овная учебная лите | ература | |
| 1. | Сизоненко, | Базовые и новые | М: Юрайт, | https://urait.ru/bcode/520227 |
| | B. B. | виды | 2023. — 115 c. | |
| | | физкультурно- | | |
| | | спортивной | | |
| | | деятельности с | | |
| | | методикой | | |
| | | преподавания. | | |
| | | Гимнастика: | | |
| | | учебное пособие | | |
| | | для вузов | | |
| 2. | Конеева Е.В. | Спортивные игры: | М : Юрайт, | https://urait.ru/bcode/517434 |
| | | правила, тактика, | 2023. — 322 c. | - |
| | | техника: учебное | | |
| | | пособие для | | |
| | | вузов / под общей | | |
| | | редакцией | | |
| | | Е. В. Конеевой. — | | |
| | | 2-е изд., перераб. | | |
| | | и доп | | |
| 3. | А.А.Зайцев | Элективные | М.: Юрайт, 2020. | https://urait.ru/bcode/447870 |
| | , | курсы по | -227c. | |
| | | физической | | |
| | | культуре. | | |
| | | Практическая | | |
| | | подготовка: | | |
| | | учебное пособие | | |
| | | для вузов | | |
| | I | · • | <u> </u> | |
| | | | ная учебная литерат | гура |
| 1. | Алхасов Д.С., | Базовые виды | М.: Юрайт, 2020. | https://urait.ru/bcode/447437 |
| | Пономарев | физкультурно- | -300c. | |
| | A.K. | спортивной | | |
| | | деятельности с | | |
| | | методикой | | |
| | | преподавания. | | |
| | | Легкая атлетика: | | |
| | | учебное пособие для | | |
| | | 1 2 | <u> </u> | |

| | Вузов | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | Б) Официальные издания | | | | | | |
| 1 | 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | | | | | | |
| 1. | Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в | | | | | | |
| | Российской Федерации" http://www.consultant.ru | | | | | | |
| 2. | Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка | | | | | | |
| | расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в | | | | | | |
| | организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в | | | | | | |
| | Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru | | | | | | |
| 3. | Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития | | | | | | |
| | физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru | | | | | | |
| В) Периодические издания | | | | | | | |
| | Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» | | | | | | |
| | | | | | | | |

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

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

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

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

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

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

- 7.1. 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:

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

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

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

7.3. Перечень профессиональных баз данных

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

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

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

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

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастический, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь

гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

Мебель и основной инвентарь:

столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

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

Помещение для самостоятельной работы № 4.5

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 19 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 учебновоспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, физической занятий культурой. Используются самостоятельных сообщений развивающие творческие задания, подготовка которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.

Применение **игровых технологий** на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

- 5. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.
- 6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность

улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

7. Использование естественных природных факторов.

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

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

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

Технология дифференцированного образования.

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

Технология личностно-ориентированного образования.

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

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

| Рабочая программа пересмотрен | а, обсуждена и одобрена на заседании |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| кафедры протокол от « <u>31</u> »_ | enal 20 23 № 11 |
| Зав. кафедрой _ | Морену - Ибрагимова О.А. |
| | |
| | |
| Рабочая программа пересмотрена | а, обсуждена и одобрена на заседании |
| кафедры протокол от «» | 20№ |
| Зав. кафедрой _ | Ибрагимова О.А. |