ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 12
от 30 мая 2024 г.

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки 38.03.01 Экономика,

профиль «Финансы и кредит».

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C5A9FA0FAD6D6153888A98846B419FD3
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 11.07.2024 до 04.10.2025

Махачкала – 2024

УДК -796
ББК-75

Составитель – Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.
Внутренний рецензент – Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.
Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.
Представитель работодателя - Алиева Джамиля Мухумаевна, начальник экономического отдела Отделения – Национального банка по Республике Дагестан Южного главного управления Центрального банка Российской Федерации.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020г. №954, 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.З. Рабочая программа дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* для направления подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Финансы и кредит». – Махачкала: ДГУНХ, 2024 г., 77с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2024г.
Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Финансы и кредит», Магомедовым Б.А.
Одобрена на заседании кафедры физической культуры 23 мая 2024г., 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……... **72**

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных … **74**

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….. **75**

Раздел 9. Образовательные технологии…… **77**

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 студентов, 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 студентами 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**
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
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 мотивировать их и превратить в привычку.

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

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

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Финансы и кредит».

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

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

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

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

Объем дисциплины составляет **328** часов.

Очная форма обучения

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

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

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

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт.

Очно-заочная форма обучения

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

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

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

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт.

Заочная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **16** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **12** часов.

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

Формы промежуточной аттестации:

2 курс – зачёт, 2ч;

3 курс – зачёт, 2ч.

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

4.1. Для очной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	**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

	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: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	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 морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
3.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со	**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 курс										
1.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная 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 физкультурно-спортивного 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

2.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Вопросы для дискуссионного обсуждения
3.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**20**	0	0	8	0	0	0	12	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
Итого 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**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
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 курс										
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

	согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».									контрольных нормативов
3.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий,
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***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	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	*сдача зачётных нормативов*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 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 ОРУ.									
3.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	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

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

	мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	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

	и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачет*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

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

	Судейство. Обучение технике подач мяча									
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	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 курс										
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 на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Командные действия. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

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

	баскетболиста. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.									
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***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 курс										
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 баскетболу	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических

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

Элективная дисциплина «Футбол»

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

	движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	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, прыжками, с	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий

	остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***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 движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	**22**	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	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/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство.Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение технике	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение

	вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.									практических заданий
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
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 зачётных*

										нормативов)
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	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, 11, 21 очков.	**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 курс										
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	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 время игры.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

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

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

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

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

	режиме, в изометрическом режиме.									
	Итого за 5 семестр	***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**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.									
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
4.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	**82**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**74**	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий

	легкой атлетики.									
3.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всев озможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
2.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов ктруду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видахспорта.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий

	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Вопросы для дискуссионного обсуждения
3.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**20**	0	0	2	0	0	0	18	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	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Итого за 6 семестр		***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

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

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

										зачётных нормативов)
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***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	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

										нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	*сдача зачётных нормативов*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия технического типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 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	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями,	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***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	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	руках, соскок махом назад (юн).									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
3.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения без предметов и с предметами,	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических

	индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									заданий
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Итого за5 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***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	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

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

Элективная дисциплина «Волейбол»

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

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

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

Элективная дисциплина «Баскетбол»

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

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

	Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.									заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***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.	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для

	упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).									обсуждения
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***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	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий

	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.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***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 движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**42**	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

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

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

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

Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**26**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Совершенствование	**42**	0	0	4	0	0	0	38	Выполнение

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

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

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

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

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

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

4.3. Для заочной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при	**23**	0	0	1	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, 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.	**26**	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий

7.	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
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	**27**	0	0	1	0	0	0	26	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***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
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.).	**9**	0	1	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. Игра «Снайперы».									практических заданий
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.	**9**	0	0	1	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
16	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Зачёт	**2**								***С**дача зачётных нормативов*

	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».	**13**	0	0	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.	**17**	0	0	1	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.	**15**	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий

11	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	**15**	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	**13**	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения без	**15**	0	0	1	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 обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									методико-практических заданий
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.	**15**	0	0	1	0	0	0	14	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***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий

	Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	**19**	0	0	1	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	**15**	0	0	1	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	**20**	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**25**	0	0	1	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4	Совершенствование	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение

	техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.									практических заданий
5	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
6	Командные действия. Учебная игра.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
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.	**33**	0	0	1	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.	**36**	0	0	2	0	0	0	34	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**23**	0	0	1	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.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	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***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	**164**	**0**	**0**	**6**	**0**	**0**	**0**	**156**	
3 курс										
1.	Техника безопасности	**21**	0	0	1	0	0	0	20	Выполнение

	на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.									методико-практических заданий
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***154***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
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 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).									вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**29**	0	0	1	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**29**	0	0	1	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.	**27**	0	0	1	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
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 взаимодействия в нападении. Учебная игра.	**44**	0	0	2	0	0	0	42	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	**42**	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия творческого типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
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	2	0	0	0	30	Выполнение

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

Элективная дисциплина «Бадминтон»

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

	перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).									практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой, закрытой стороной, удары справа и слева).	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**52**	0	0	2	0	0	0	50	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	**84**	0	0	4	0	0	0	80	Выполнение методико-практических заданий
2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	**78**	0	0	2	0	0	0	76	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***								***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

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

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

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

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

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

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

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

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

1. http://www.dgunh.ru/menu/rus.html - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. http://www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
3. http://sport-history.ru - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. http://www.dagsport.ru - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.

5. http://www.stmkala.ru/kdm - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.

6. http://www.studsport.ru - Официальный сайт студенческого спортивного союза России

7. http://www.fisu.net - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation

8. http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

9. http://www.fizkultura-vsem.ru/ - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

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

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

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

7.2. Перечень информационных справочных систем:

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

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

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

7.3. Перечень профессиональных баз данных

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

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

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

Мебель и основной инвентарь: настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ – платформы, обручи, скакалки, гантели.

Помещение для самостоятельной работы №5-6

Перечень основного оборудования:

Комплект учебной мебели.

Доска меловая.

Компьютерные столы.

Набор демонстрационного оборудования: проектор, персональный компьютер с доступом к сети «Интернет» и корпоративной сети университета, ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» (www.biblioclub.ru), ЭБС «ЭБС Юрайт» (www.urait.ru) - 26 ед.

Раздел 9. Образовательные технологии

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

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

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

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

2. Увеличение моторной плотности занятий.

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

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

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

4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.

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

индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

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

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

7. Использование естественных природных факторов.

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

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

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

Технология дифференцированного образования.

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

Технология личностно-ориентированного образования.

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