ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9
от 24 марта 2025 г

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки – 10.03.01 Информационная безопасность,
профиль - «Безопасность автоматизированных систем».

Уровень высшего образования - бакалавриат

Формы обучения – очная, очно-заочная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Махачкала – 2025

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: Зейналов Джабраил Тажутдинович, директор регионального экспертно-аттестационного центра «Экспертиза».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 ноября 2020 г., № 1427, в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6.04.2021 г. № 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 10.03.01 Информационная безопасность, профиль «Безопасность автоматизированных систем». – Махачкала: ДГУНХ, 2025 г., 59 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, профиль «Безопасность автоматизированных систем», к.пед.н., Гасановой З.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2025 г., протокол № 7

.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине……. **4**
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы…… **2**
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……... **6**
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий …… **7**
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……..…… **52**
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины……... **54**
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных …… **55**
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…… **55**
Раздел 9. Образовательные технологии…… **56**
Лист актуализации рабочей программы дисциплины…….. **59**

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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

-понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

-знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

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 части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, профиль «Безопасность автоматизированных систем».

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

Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

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

Объем дисциплины составляет **328** часов.

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **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.

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

4.1. Для очной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
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.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий,

	Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.									дискуссионное обсуждение
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

	положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метание в цель. Прыжки через препятствия.									
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	**84**	**0**	**0**	**34**	**0**	**0**	**0**	**50**	
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Основы безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических

	скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.									заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
		2	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт***
3 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, сдача контрольных нормативов

3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
7.	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт***

1.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Вопросы для дискуссионного обсуждения
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Вопросы для дискуссионного обсуждения
7.	Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
Итого за 6 семестр		***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт***
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего**	**В т.ч.**	**В том числе занятия семинарского типа:**	**Само**	**Форма промежуточной аттестации**

		академических часов	занятия лекционного типа семинары		Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	--	стоятельная работа	
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**12**	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение

	на занятиях по легкой атлетике Обучение технике прыжка в длину с разбега.									методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача

	«ножницы».									контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной».	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных

	Эстафеты беговые с предметами.									нормативов
6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**10**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
	Всего	**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения,	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

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

	(комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).									
8.	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
1.	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.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

3.	Совершенствование лазания и перелезания.	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование элементов акробатики	**14**	0	0	4	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий

3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за5 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**14**	0	0	4	0	0	0	10	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	**16**	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий

	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.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование опорных прыжков	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	**6**	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
	2 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-

	волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча									практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
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.	**24**	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
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	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических

	игра.									заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	**24**	0	0	10	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по бакетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	**28**	0	0	8	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	**24**	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**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.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	**28**	0	0	8	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	

1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**28**	0	0	8	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
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,	**20**	0	0	4	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**20**	0	0	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	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
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	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий

	шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
	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,	**22**	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	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	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	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**44**	0	0	20	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**34**	0	0	10	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

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

	ракетки и мяча при ударе.									
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
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.	**38**	0	0	16	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
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, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	**28**	0	0	8	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***50***	
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего	**38**	0	0	10	0	0	0	28	Выполнение практических

	удара. Учебная игра.									заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***48***	
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**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
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.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий

3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до 20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	**84**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**76**	
1.	Освоение двигательных	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-

	умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.									практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункциональ ного состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
5.	Основы безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвиваю щие упражнения с повышенной	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

	амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.									
8.	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
					3 курс					
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий,
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка в	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение

	избранном виде спорта									практических заданий
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
8.	Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
7.	Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
Итого за 6 семестр		***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**..**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических

	Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.									заданий
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике прыжка в длину с разбега.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение

	бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).									практических заданий
5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***76***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Совершенствование	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение

	техники спортивной ходьбы с различной скоростью.									практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
10.	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.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
11.	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	**12**	0	0	0	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.									
12.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
13.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
14.	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
15.	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).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
16.	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий

	внимание, игры и эстафеты.									
6.	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.	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
7.	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование лазания и перелезания.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование элементов акробатики	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
10.	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения,	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро 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). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
3.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение

										практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в 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.	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование опорных прыжков	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные**		
	2 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
1.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**30**	0	0	4	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
33	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**26**	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
33	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	сетку).									
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра.	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**26**	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***12***	***0***	***0***	***0***	***152***	
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	0	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по бакетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	**28**	0	0	4	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	**26**	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий

	руками. Учебная игра.									
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***12***	***0***	***0***	***0***	***152***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Учебная игра.									
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
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**	**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 движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
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	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических

	подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.									заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**18**	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты).	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий

	Учебная игра.									
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
	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	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
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.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника и тактика игры	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение

	в нападении. Учебная игра.									практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**38**	0	0	2	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
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	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение методико-практических заданий

	движений. Учебная игра.									
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	**38**	0	0	2	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**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
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***76***	
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	**38**	0	0	2	0	0	0	36	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачет	**2**	0	0	2	0	0	0	0	
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***72***	
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	Алхасов Д.С., Пономарев А.К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 300с.	https://urait.ru/bcode/447437
2	Зайцев А.А.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 227с.	https://urait.ru/bcode/447870
3	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 322с.	https://urait.ru/bcode/444895
4	Поливаев А.Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 103с.	https://urait.ru/bcode/445294
5	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019.-224с	https://urait.ru/bcode/453843
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	https://urait.ru/bcode/438915
Б) Официальные издания				

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

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

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru). Электронно-библиотечная система 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 «Физическая культура и спорт» 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://sport-history.ru - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
3. http://www.dagsport.ru - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
4. http://www.studsport.ru - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
5. http://www.fisu.net - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
6. http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
7. 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»,

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 «Физическая культура и спорт» используются следующие специальные помещения - учебные аудитории:

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 24 ед.

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

Перечень основного оборудования:

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

Раздел 9. Образовательные технологии

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

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

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки,

это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

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

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

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

4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.

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

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

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

7. Использование естественных природных факторов.

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

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

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

Технология дифференцированного образования.

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

Технология личностно-ориентированного образования.

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

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

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры	Протокол от «____»_____ 20___ г. №_____ Зав. кафедрой _____
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры	Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____ Зав. кафедрой _____
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры	Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____ Зав. кафедрой _____

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____
Зав. кафедрой _____