

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол №9  
от 21 марта 2025г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**направление подготовки  
21.03.02 Землеустройство и кадастры,**

**профиль «Кадастр недвижимости»**

**Уровень высшего образования – бакалавриат**

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

**Махачкала – 2025**

**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** - Дагуев Апанди Магомедбекович, директор филиала публично-правовой компании «Роскадастр» по Республике Дагестан .

*Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 978, и на основании приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021г. №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

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

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль «Кадастр недвижимости». – Махачкала: ДГУНХ, 2025. - 77с.

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 21.03.02 Землеустройство и кадастры, Айламматовой Д.А.

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

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  |
| <b>Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....</b>                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>  |
| <b>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.....</b> | <b>7</b>  |
| <b>Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....</b>                                                                                                            | <b>8</b>  |
| <b>Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....</b>                                                                                                                                                          | <b>71</b> |
| <b>Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....</b>                                                                                                                                           | <b>72</b> |
| <b>Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...</b>                                                                                                                                      | <b>73</b> |
| <b>Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....</b>                                                                                                                                        | <b>74</b> |
| <b>Раздел 9. Образовательные технологии.....</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>75</b> |

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

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

**Задачами** дисциплины являются:

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

|               |                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                          |
| <b>УК - 7</b> | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

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

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

## Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль «Кадастр недвижимости».

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»***

| №<br>п/<br>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.<br>Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке.<br>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.<br>Методические подходы и частные методики.<br>Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле.<br>Методика ведения дневника                                | 20                        | 0                          | 0                                      | 8                    | 0                    | 0           | 0                | 12                     | Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение |

|    |                                                                                                                                                                                                                |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
|    | 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                                    |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                      | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>                           |
| 1. | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.                                                                                                    | 20        | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения   |
| 2. | Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.                                                                  | 20        | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение методико-практических заданий                           |
| 3. | Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.                                                                                                                      | 20        | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 4. | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой,                                                                                              | 22        | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 14        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов      |

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

|                           |                                                                                                                                                                               |            |          |          |           |          |          |          |           |                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
|                           | формирование здорового образа жизни                                                                                                                                           |            |          |          |           |          |          |          |           | 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 до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры. | 22         | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 14        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| <b>Итого за 6 семестр</b> |                                                                                                                                                                               | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| <b>Всего</b>              |                                                                                                                                                                               | <b>328</b> |          |          |           |          |          |          |           |                                                               |

### *Элективная дисциплина «Легкая атлетика»*

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                             | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>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 вертикальных                 | 20                        | 0                                  | 0                                      | 8                    | 0            | 0           | 0                | 12                     | Выполнение практических заданий                                    |  |

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

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

**Элективная дисциплина «Гимнастика»**

| №<br>п/п | Тема дисциплины | Вс<br>ег | В<br>т.ч. | В том числе занятия<br>семинарского типа: | Са<br>мо | Форма<br>промежуточной |
|----------|-----------------|----------|-----------|-------------------------------------------|----------|------------------------|
|----------|-----------------|----------|-----------|-------------------------------------------|----------|------------------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   | семинары | Практические<br>занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные |    | аттестации                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|----------|-------------------------|--------------|-------------|------------------|----|-----------------------------------------------------------|
| <b>2 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |          |                         |              |             |                  |    |                                                           |
| <b>1.</b>     | 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.                                                                                                                                                                                            | <b>20</b> | 0 | 0        | 8                       | 0            | 0           | 0                | 12 | Выполнение практических заданий                           |
| <b>2.</b>     | Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ. | <b>20</b> | 0 | 0        | 8                       | 0            | 0           | 0                | 12 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| <b>3.</b>     | Обучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> | 0 | 0        | 8                       | 0            | 0           | 0                | 12 | Выполнение                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
|    | акробатическим<br>элементам: кувырок<br>вперед, назад, переворот<br>в сторону, стойка на<br>лопатках и на руках,<br>«шпагат».                                                                                                                                                                                                                     |           |          |          |           |          |          |          |           | практических<br>заданий                                                   |
| 4. | Упражнения на бревне:<br>ходьба по бревну,<br>повороты, приседания.<br>Махи, приставной шаг,<br>переменный шаг, соскок<br>прогнувшись<br>(комбинации из<br>изученных элементов)-<br>дев. Упражнения на<br>кольцах: размахивание в<br>висе, вис на прямых<br>руках, вис прогнувшись,<br>вис углом, стойка на<br>руках, соскок махом<br>назад (юн). | 22        | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение<br>практических<br>заданий, сдача<br>контрольных<br>нормативов |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача<br/>зачётных<br/>нормативов)</b>                          |
| 1. | Упражнения на бревне:<br>ходьба по бревну,<br>повороты, приседания.<br>Махи, приставной шаг,<br>переменный шаг, соскок<br>прогнувшись<br>(комбинации из<br>изученных элементов)-<br>дев. Упражнения на<br>кольцах: размахивание в<br>висе, вис на прямых<br>руках, вис прогнувшись,<br>вис углом, стойка на<br>руках, соскок махом<br>назад (юн). | 32        | 0        | 0        | 12        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение<br>практических<br>заданий,<br>вопросы для<br>обсуждения       |
| 2. | Упражнения без<br>предметов и с<br>предметами,<br>индивидуальные,<br>парные, вдвоем и в<br>сопротивлении,<br>групповые, на<br>гимнастической стенке<br>и у стенки, на<br>гимнастической<br>скамейке и со<br>скамейкой, с гантелями,<br>с набивными мячами, с<br>гимнастическими                                                                   | 34        | 0        | 0        | 14        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение<br>методико-<br>практических<br>заданий                        |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                         |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------|
|               | палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д).<br>Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.                                                                                                |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                         |
| 3.            | Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).                                                                                                                                                                                                                                                     | 16        | 0        | 0        | 6         | 0        | 0        | 0        | 10        | Выполнение практических заданий                         |
|               | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                         |
| 1.            | Техника безопасности на занятиях по гимнастике<br>Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка.<br>Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.<br>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 мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и | 20        | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение методико-практических заданий                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------|
|    | вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.                                                                                                     |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                         |
| 3. | ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой                                                  | 20        | 0        | 0        | 8         | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение практических заданий                         |
| 4. | Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.                                                                                                                   | 22        | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 12        | Выполнение практических заданий                         |
|    | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по гимнастике<br>Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка.<br>Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.<br>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 и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями,                                         | 32        | 0        | 0        | 12        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение методико-практических заданий                |

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

### *Элективная дисциплина «Волейбол»*

| № п/п | Тема дисциплины                                                                                                                                              | Всего академических часов | В т.ч. занятия семинарского типа | В том числе занятия семинарского типа: |                      |              |             |                  | Самостоятельная работа | Форма промежуточной аттестации                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                              |                           |                                  | семинары                               | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные |                        |                                                                  |
|       | <b>2 курс</b>                                                                                                                                                |                           |                                  |                                        |                      |              |             |                  |                        |                                                                  |
| 1.    | Техника безопасности на занятиях по волейболу<br>Обучение передвижению в стойке волейболиста.<br>Правила игры.<br>Судейство.<br>Обучение технике подачи мяча | 26                        | 0                                | 0                                      | 10                   | 0            | 0           | 0                | 16                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2.    | Техника приёма мяча                                                                                                                                          | 28                        | 0                                | 0                                      | 12                   | 0            | 0           | 0                | 16                     | Выполнение                                                       |

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

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

### Элективная дисциплина «Баскетбол»

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                                               | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>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.<br>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.<br>Отрабатывание связок в нападении, обороне.<br>Работа в парах с мячом.<br>Парные упражнения в обороне, нападении.<br>Игровые комбинации. | 28                        | 0                                  | 0                                      | 12                   | 0            | 0           | 0                | 16                     | Выполнение практических заданий                                  |  |
| 3.           | Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.<br>Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила                                                 | 28                        | 0                                  | 0                                      | 10                   | 0            | 0           | 0                | 18                     | Выполнение практических заданий                                  |  |

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

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

### Элективная дисциплина «Футбол»

| №<br>п/<br>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 движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе | 20                        | 0                               | 0                                      | 4                    | 0            | 0           | 0    | 16                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
|    | гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                    |
| 2. | Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 28        | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение методико-практических заданий                           |
| 3. | Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26        | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 16        | Выполнение практических заданий                                    |
|    | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                           |
|    | <b>3 курс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                    |
| 1. | Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). | 22        | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 2. | Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20        | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 10        | Выполнение методико-практических заданий                           |

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

### *Элективная дисциплина «Настольный теннис»*

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                                          | Всего академических часов | В т.ч. занятия лабораторного типа | В том числе занятия семинарского типа: |                      |              |             |                  | Самостоятельная работа | Форма промежуточной аттестации                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                          |                           |                                   | семинары                               | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные |                        |                                                                  |
| 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 вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.                                                                                                            | 28                        | 0                                 | 0                                      | 10                   | 0            | 0           | 0                | 18                     | Выполнение практических заданий                                  |
| 3.           | Обучение технике подачи и приему подачи.                                                                                                                                 | 26                        | 0                                 | 0                                      | 12                   | 0            | 0           | 0                | 14                     | Выполнение практических                                          |

|               |                                                                                                                       |            |          |          |           |          |          |          |           |                                                                  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------|
|               | Учебная игра.                                                                                                         |            |          |          |           |          |          |          |           | заданий, сдача контрольных нормативов                            |
|               | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                             | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |
| <b>1.</b>     | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра. | <b>40</b>  | 0        | 0        | 14        | 0        | 0        | 0        | 26        | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| <b>2.</b>     | Совершенствование игровых действий. Учебная игра.                                                                     | <b>42</b>  | 0        | 0        | 18        | 0        | 0        | 0        | 24        | Выполнение практических заданий                                  |
|               | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                             | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                       |            |          |          |           |          |          |          |           |                                                                  |
| <b>1.</b>     | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.                         | <b>26</b>  | 0        | 0        | 12        | 0        | 0        | 0        | 14        | Выполнение методико-практических заданий                         |
| <b>2.</b>     | Обучение тактическим приемам. Учебная игра.                                                                           | <b>28</b>  | 0        | 0        | 12        | 0        | 0        | 0        | 16        | Выполнение практических заданий                                  |
| <b>3.</b>     | Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.                                                      | <b>28</b>  | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов    |
|               | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                             | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |
| <b>1.</b>     | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.        | <b>40</b>  | 0        | 0        | 20        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение методико-практических заданий                         |
| <b>2.</b>     | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.                                                            | <b>42</b>  | 0        | 0        | 12        | 0        | 0        | 0        | 30        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов    |
|               | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                             | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |
| <b>Всего</b>  |                                                                                                                       | <b>328</b> |          |          |           |          |          |          |           |                                                                  |

### Элективная дисциплина «Бадминтон»

| №<br>п/<br>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).<br><br>Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.                                                                                                                                                      | 28        | 0        | 0        | 10        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов      |
|    | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                           |
| 1. | Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. 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                                                                                                                                                                                                                                                          | 42        | 0        | 0        | 12        | 0        | 0        | 0        | 30        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов      |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |          |          |           |          |          |          |           |                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|--------------------------------------------------|
|              | волана на сетке;<br>короткий удар с задней<br>линии площадки;<br>атакующий удар<br>(«смеш»); прием<br>короткого удара справа,<br>слева, с отбросом на<br>заднюю линию; прием<br>удара «смеш».<br>Тактика одиночной<br>игры. Тактика парной<br>игры. Тактика игры<br>смешанных пар (микст).<br>Игра по правилам. |            |          |          |           |          |          |          |           |                                                  |
|              | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача<br/>зачётных<br/>нормативов)</b> |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>328</b> |          |          |           |          |          |          |           |                                                  |

**Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                                       | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>типа | В том числе занятия<br>семинарского типа: |                      |                      |             |                  | Самостоятельная работа | Форма<br>промежуточной<br>аттестации                             |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|              |                                                                                                                                                                       |                           |                                    | семинары                                  | Практические занятия | Лабораторные занятия | Коллоквиумы | Иные аналогичные |                        |                                                                  |  |
| 2 курс       |                                                                                                                                                                       |                           |                                    |                                           |                      |                      |             |                  |                        |                                                                  |  |
| 1.           | Техника безопасности на занятиях.<br>Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног.<br>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.<br>Упражнения на увеличение рельефности мышц                                                                      | 28                        | 0                                  | 0                                         | 10                   | 0                    | 0           | 0                | 18                     | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов    |  |
| 3.           | Упражнения с максимальными усилиями в                                                                                                                                 | 26                        | 0                                  | 0                                         | 12                   | 0                    | 0           | 0                | 14                     | Выполнение практических заданий, сдача                           |  |

|               |                                                                                                                               |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------|
|               | миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.                                                     |           |          |          |           |          |          |          |           | контрольных нормативов                                           |
|               | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                     | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |
| <b>1.</b>     | Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | <b>40</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>26</b> | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| <b>2.</b>     | Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.               | <b>42</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>24</b> | Выполнение практических заданий                                  |
|               | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                     | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                               |           |          |          |           |          |          |          |           |                                                                  |
| <b>1.</b>     | Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | <b>26</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>14</b> | Выполнение методико-практических заданий                         |
| <b>2.</b>     | Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>16</b> | Выполнение практических заданий                                  |
| <b>3.</b>     | Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.               | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>18</b> | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов    |
|               | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                     | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>48</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |

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

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

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

| №<br>п/<br>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                                      | 2                    | 0                    | 0           | 0                | 18                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |

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

|               |                                                                                                                                                                                                                        |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
|               | предметами и без.                                                                                                                                                                                                      |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
| 4.            | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.                                                                   | 22        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
|               | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                              | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                        |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
| 1.            | Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта                                                                       | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение методико-практических заданий                      |
| 2.            | Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта. | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения       |
| 3.            | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта                                                                      | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4.            | Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта                                                                                                                                                       | 22        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение практических заданий                               |
|               | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                              | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| 1.            | Способы индивидуальной                                                                                                                                                                                                 | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических                                       |

|                           |                                                                                                                                                                               |            |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
|                           | организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими                                                   |            |          |          |          |          |          |          |           | 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 до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, 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 |
| <b>Итого за 6 семестр</b> |                                                                                                                                                                               | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| <b>Всего</b>              |                                                                                                                                                                               | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |

### Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                             | Всего академических часов | В т.ч. занятия<br>семинарского 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: | 20                        | 0                                   | 0                                      | 2                    | 0            | 0           | 0                | 18                     | Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение |  |

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

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

|              |                                  |            |          |          |          |          |          |          |           |                                  |
|--------------|----------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------------------------------|
|              | прогнувшись. Метание гранаты.    |            |          |          |          |          |          |          |           | нормативов                       |
|              | <i><b>Итого за 6 семестр</b></i> | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <i>сдача зачётных нормативов</i> |
| <b>Всего</b> |                                  | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |           |                                  |

**Элективная дисциплина «Гимнастика»**

| №<br>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                                      | 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, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами | 20                        | 0                               | 0                                      | 2                    | 0            | 0           | 0                | 18                     | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
|    | ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.                                                                                                                               |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
| 3. | Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».                                                                                                                                                                                | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий                               |
| 4. | Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн). | 22        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| 1. | Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн). | 28        | 0        | 0        | 4        | 0        | 0        | 0        | 24        | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения       |
| 2. | Упражнения без предметов и с предметами,                                                                                                                                                                                                                                                               | 26        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 24        | 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.            | Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 28        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 26        | Выполнение практических заданий                         |
|               | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                         |
| 1.            | Техника безопасности на занятиях по гимнастике<br>Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка.<br>Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.<br>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, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | 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, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой                                                                                                                                                          | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.                                                                                                                                                                                                                           | 22        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение практических заданий                               |
|    | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по гимнастике<br>Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка.<br>Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.<br>Упражнения на внимание, игры и эстафеты.                                                                                                         | 28        | 0        | 0        | 4        | 0        | 0        | 0        | 24        | Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения       |
| 2. | Упражнения без                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 24        | 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). |            |          |          |          |          |          |          |           | методико-практических заданий                                 |
| 3.           | ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                         | 28         | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 26        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
|              | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачет (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |

*Элективная дисциплина «Волейбол»*

| № п/п | Тема дисциплины                                                          | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного типа | В том числе занятия семинарского типа: |                      |              |             |                  | Самостоятельная работа | Форма промежуточной аттестации                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------|-------------|------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|       |                                                                          |                           |                                 | семинары                               | Практические занятия | Лабораторные | Коллоквиумы | Иные аналогичные |                        |                                                       |
|       | <b>2 курс</b>                                                            |                           |                                 |                                        |                      |              |             |                  |                        |                                                       |
| 1.    | Техника безопасности на занятиях по волейболу<br>Обучение передвижению в | 28                        | 0                               | 0                                      | 4                    | 0            | 0           | 0                | 24                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для |

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

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

*Элективная дисциплина «Баскетбол»*

| №<br>п/<br>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.<br>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.<br>Отрабатывание связок в нападении, обороне.<br>Работа в парах с мячом.   | 26                        | 0                               | 0                                      | 2                    | 0            | 0           | 0                | 24                     | Выполнение практических заданий                                  |  |

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

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

**Элективная дисциплина «Футбол»**

| №<br>п/<br>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 упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. | 20                        | 0                               | 0                                      | 2                    | 0            | 0           | 0                | 18                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------|
|    | Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). |           |          |          |          |          |          |          |           |                                                               |
| 2. | Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.                                                                                                                                                                                                                                                         | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий                               |
| 3. | Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                 | 20        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 18        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 4. | Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 22        | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 20        | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                      |
| 1. | Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук,                                           | 28        | 0        | 0        | 4        | 0        | 0        | 0        | 24        | Выполнение методико-практических заданий                      |

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

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

### *Элективная дисциплина «Настольный теннис»*

| №<br>п/<br>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 теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при | 28                        | 0                               | 0                                      | 4                    | 0                    | 0           | 0                | 24                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |

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

|              |                           |            |          |          |          |          |          |          |           |                                                  |
|--------------|---------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|--------------------------------------------------|
|              |                           |            |          |          |          |          |          |          |           | контрольных<br>нормативов                        |
|              | <b>Итого за 6 семестр</b> | <b>82</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>74</b> | <b>Зачёт (сдача<br/>зачётных<br/>нормативов)</b> |
| <b>Всего</b> |                           | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |           |                                                  |

**Элективная дисциплина «Бадминтон»**

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                   | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>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    |  |
|              | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                         | <b>82</b>                 | <b>0</b>                           | <b>0</b>                               | <b>8</b>             | <b>0</b>             | <b>0</b>    | <b>0</b>         | <b>74</b>              | <b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>                         |  |
| 1.           | Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).                                             | 42                        | 0                                  | 0                                      | 4                    | 0                    | 0           | 0                | 38                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |
| 2.           | Круговая тренировка,                                                                                                                              | 40                        | 0                                  | 0                                      | 4                    | 0                    | 0           | 0                | 36                     | Выполнение                                                       |  |

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

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

### *Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»*

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                                       | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>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.<br>Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног.<br>Упражнения на увеличение мышечной массы тела. | 28                        | 0                                  | 0                                      | 4                    | 0                    | 0           | 0                | 24                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2.           | Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц.                                                                                                                   | 26                        | 0                                  | 0                                      | 2                    | 0                    | 0           | 0                | 24                     | Выполнение практических заданий                                  |

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

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

#### 4.3. Для заочной формы обучения

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

| №<br>п/<br>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 оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. | 23                        | 0                               | 0                                      | 1                    | 0            | 0           | 0    | 22                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |

|    |                                                                                                                                                                                                          |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------------|
|    | Общее развитие двигательных качеств.                                                                                                                                                                     |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                                    |
| 2. | Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля. | 21 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 20 | Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение |
| 3. | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.                                                                                              | 23 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 22 | Выполнение методико-практических заданий                           |
| 4. | Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.                                                            | 23 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 22 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение          |
| 5. | Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта                                                                                                                                          | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение          |
| 6. | Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.                                                                                                                | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Выполнение методико-практических заданий                           |
| 7. | Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта.                                                                                                                | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий                                    |

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

|  |                        |            |          |          |          |          |          |          |            |                                  |
|--|------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------------------------------|
|  | избранном виде спорта  |            |          |          |          |          |          |          |            |                                  |
|  | <b>Зачёт</b>           | <b>2</b>   |          |          | <b>2</b> |          |          |          |            | <b>Сдача зачётных нормативов</b> |
|  | <b>Итого за 3 курс</b> | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |                                  |
|  | <b>Всего</b>           | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |            |                                  |

**Элективная дисциплина «Легкая атлетика»**

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                             | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>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<br>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.).<br>Эстафеты с эстафетными палочками                                  | 12                        | 0                                  | 0                                      | 0                    | 0            | 0           | 0                | 12                     | Выполнение практических заданий          |  |
| 4.           | Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».                                                        | 11                        | 0                                  | 0                                      | 1                    | 0            | 0           | 0                | 10                     | Выполнение практических заданий          |  |
| 5.           | Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).                                              | 8                         | 0                                  | 0                                      | 0                    | 0            | 0           | 0                | 8                      | Выполнение практических заданий          |  |
| 6.           | Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».                                             | 10                        | 0                                  | 0                                      | 0                    | 0            | 0           | 0                | 10                     | Выполнение практических заданий          |  |
| 7.           | Обучение технике толкания ядра с 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(4x100м, 4x400м). Челночный бег.                                                                                 | 10         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 10         | Выполнение практических заданий                               |
| 12            | Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.                                      | 14         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 14         | Выполнение практических заданий                               |
| 13            | Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.                                                                    | 13         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 12         | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 14            | Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».                                                                        | 8          | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 8          | Выполнение практических заданий                               |
| 15            | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.                                                                                                | 8          | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 8          | Выполнение практических заданий                               |
| 16            | Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».                                                                              | 8          | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 10         | Выполнение практических заданий                               |
|               | <i>Зачёт</i>                                                                                                                                               | 2          |          |          | 2        |          |          |          |            | <i>Сдача зачётных нормативов</i>                              |
|               | <b>Итого за 2 курс</b>                                                                                                                                     | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |                                                               |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                                                            |            |          |          |          |          |          |          |            |                                                               |
| 1.            | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике<br>Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра | 13         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 12         | Выполнение методико-практических заданий                      |

|    |                                                                                                                                                 |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|----|---------------------------------------------------------------|
|    | «Шишки, желуди, орехи».                                                                                                                         |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                               |
| 2. | Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.                                                                                   | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий                               |
| 3. | Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».                                           | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий                               |
| 4. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».                                                                   | 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 6. | Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).                                                                                              | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий                               |
| 7. | Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте. | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий                               |
| 8. | Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.                                                 | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий                               |
| 9. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.                                                         | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий                               |
| 10 | Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.                                                                   | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий                               |
| 11 | Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции                                                                                   | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | Выполнение практических заданий                               |
| 12 | Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по  | 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |

|              |                                                              |            |   |   |   |   |   |   |     |                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|-----|----------------------------------|
|              | виражу. Игра на внимание.                                    |            |   |   |   |   |   |   |     |                                  |
| 13           | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км. | 12         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12  | Выполнение практических заданий  |
|              | <i>Зачёт</i>                                                 | 2          |   |   | 2 |   |   |   |     | <i>Сдача зачётных нормативов</i> |
|              | <i>Итого за 3 курс</i>                                       | 164        | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 |                                  |
| <b>Всего</b> |                                                              | <b>328</b> |   |   |   |   |   |   |     |                                  |

*Элективная дисциплина «Гимнастика»*

| №<br>п/<br>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<br>Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка.<br>Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.<br>Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки. | 13                        | 0                               | 0                                      | 1                    | 0            | 0           | 0                | 12                     | Выполнение методико-практических заданий |
| 2.           | Упражнения без                                                                                                                                                                                                                                                               | 14                        | 0                               | 0                                      | 0                    | 0            | 0           | 0                | 14                     | Выполнение                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|----|---------------------------------------------------------------|
|    | предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и 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 врозь.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | Выполнение практических заданий                               |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |   |   |   |   |   |     |                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|-----|---------------------------------------------------------------|
| 10            | Совершенствование упражнений в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16  | Выполнение практических заданий                               |
| 11            | Совершенствование лазанья по канату в три приёма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11  | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10  | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
|               | <i>Зачёт</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2   |   |   | 2 |   |   |   |     | <i>Сдача зачётных нормативов</i>                              |
|               | <i>Итого за 2 курс</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 164 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 |                                                               |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |   |   |   |   |   |     |                                                               |
| 1.            | Техника безопасности на занятиях по гимнастике<br>Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.                                                                                                                                                                                                | 26  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26  | Выполнение методико-практических заданий                      |
| 2.            | Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, 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. | 27  | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 26  | Выполнение методико-практических заданий                      |

|              |                                                                       |            |          |          |          |          |          |          |            |                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|---------------------------------------------------------------|
| 3.           | Совершенствование техники опорных прыжков                             | 19         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 18         | Выполнение практических заданий                               |
| 4.           | Совершенствование техники выполнения элементов акробатики             | 28         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 28         | Выполнение практических заданий                               |
| 5.           | Совершенствование элементов техники выполнения упражнений на снарядах | 27         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 26         | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| 6.           | Совершенствование техники лазанья по канату                           | 15         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 14         | Выполнение практических заданий                               |
| 7.           | Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)      | 20         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 20         | Выполнение практических заданий                               |
|              | <i>Зачёт</i>                                                          | 2          |          |          | 2        |          |          |          |            | <i>Сдача зачётных нормативов</i>                              |
|              | <i>Итого за 3 курс</i>                                                | <i>164</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>6</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>158</i> |                                                               |
| <b>Всего</b> |                                                                       | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |            |                                                               |

*Элективная дисциплина «Волейбол»*

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

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

### Элективная дисциплина «Баскетбол»

| №<br>п/<br>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<br>Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.                      | 22                        | 0                               | 0                                      | 0                    | 0                    | 0           | 0                | 22                     | Выполнение методико-практических заданий                      |  |
| 2.           | Совершенствование техники выполнения штрафного броска.<br>Учебная игра.                                                                          | 29                        | 0                               | 0                                      | 1                    | 0                    | 0           | 0                | 28                     | Выполнение практических заданий                               |  |
| 3.           | Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе.<br>Учебная игра с заданием.                                                         | 29                        | 0                               | 0                                      | 1                    | 0                    | 0           | 0                | 28                     | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |  |
| 4.           | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.                                     | 28                        | 0                               | 0                                      | 0                    | 0                    | 0           | 0                | 28                     | Выполнение практических заданий                               |  |
| 5.           | Совершенствование техники броска в корзину одной рукой.<br>Учебная игра.                                                                         | 29                        | 0                               | 0                                      | 1                    | 0                    | 0           | 0                | 28                     | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |  |
| 6.           | Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча.<br>Эстафеты с ведением и передачами мяча.<br>Учебная игра. | 25                        | 0                               | 0                                      | 1                    | 0                    | 0           | 0                | 24                     | Выполнение практических заданий                               |  |
|              | Зачёт                                                                                                                                            | 2                         |                                 |                                        | 2                    |                      |             |                  |                        | Сдача зачётных нормативов                                     |  |
|              | Итого за 2 курс                                                                                                                                  | 164                       | 0                               | 0                                      | 6                    | 0                    | 0           | 0                | 158                    |                                                               |  |

| 3 курс       |                                                                                                                                              |            |   |   |   |   |   |   |     |                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|-----|---------------------------------------------------------------|
| 1.           | Техника безопасности на занятиях по баскетболу<br>Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.                          | 21         | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 20  | Выполнение 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.                                                                                                | 28         | 0 | 0 | 0 | 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. | 28         | 0 | 0 | 0 | 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.                                                                                                | 29         | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 28  | Выполнение практических заданий                               |
|              | <i>Зачёт</i>                                                                                                                                 | 2          |   |   | 2 |   |   |   |     | <i>Сдача зачётных нормативов</i>                              |
|              | <i>Итого за 3 курс</i>                                                                                                                       | 164        | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 |                                                               |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                              | <b>328</b> |   |   |   |   |   |   |     |                                                               |

### Элективная дисциплина «Футбол»

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                             | Всего академических часов | В т.ч. занятия<br>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 | 21                        | 0                                  | 0                                      | 1                    | 0            | 0           | 0                | 20                     | Выполнение методико-           |  |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |          |          |          |          |          |          |            |                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------------------------------------------------------------|
|               | 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). |            |          |          |          |          |          |          |            | практических заданий, вопросы для обсуждения                     |
| 2.            | Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.                                                                                                                                                                          | 29         | 0        | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 28         | Выполнение практических заданий                                  |
| 3.            | Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                  | 28         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 28         | Выполнение практических заданий                                  |
| 4.            | Совершенствование защитных действий. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                   | 28         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 28         | Выполнение практических заданий                                  |
| 5.            | Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                    | 27         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 26         | Выполнение практических заданий                                  |
| 6.            | Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       | 29         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 28         | Выполнение практических заданий                                  |
|               | <b>Зачёт</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>   |          |          | <b>2</b> |          |          |          |            | <b>Сдача зачётных нормативов</b>                                 |
|               | <b>Итого за 2 курс</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |                                                                  |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |          |          |          |          |          |          |            |                                                                  |
| 1.            | Техника безопасности на занятиях по футболу<br>Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.                                                                                                                                            | 35         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 34         | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |
| 2.            | Техника игры. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                          | 41         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 40         | Выполнение практических заданий                                  |
| 3.            | Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                  | 43         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 42         | Выполнение практических заданий                                  |
| 4.            | Групповые взаимодействия в защите.                                                                                                                                                                                                                                   | 43         | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        | 0        | 42         | Выполнение практических заданий                                  |
|               | <b>Зачёт</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>   |          |          | <b>2</b> |          |          |          |            | <b>Сдача зачётных</b>                                            |

|  |                        |            |          |          |          |          |          |          |            |            |
|--|------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|
|  |                        |            |          |          |          |          |          |          |            | нормативов |
|  | <b>Итого за 3 курс</b> | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |            |
|  | <b>Всего</b>           | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |            |            |

**Элективная дисциплина «Настольный теннис»**

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                 | Всего академических часов | В т.ч. занятия по учебному плану | 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 техники нападающего удара. Учебная игра.                                      | 32                        | 0                                | 0                                      | 0                    | 0            | 0           | 0                | 32                     | Выполнение практических заданий                                  |  |
|              | Зачёт                                                                                           | 2                         |                                  |                                        | 2                    |              |             |                  |                        | Сдача зачётных нормативов                                        |  |
|              | Итого за 2 курс                                                                                 | 164                       | 0                                | 0                                      | 6                    | 0            | 0           | 0                | 158                    |                                                                  |  |
| 3 курс       |                                                                                                 |                           |                                  |                                        |                      |              |             |                  |                        |                                                                  |  |
| 1.           | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису<br>Совершенствование элементов техники. | 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                                | 28         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28  | Выполнение практических заданий                               |
| 6.           | Совершенствование тактики игры в паре. Учебная игра с заданием и без задания. | 28         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28  | Выполнение практических заданий                               |
|              | <i>Зачёт</i>                                                                  | 2          |   |   | 2 |   |   |   |     | Сдача зачётных нормативов                                     |
|              | <i>Итого за 3 курс</i>                                                        | 164        | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 158 |                                                               |
| <b>Всего</b> |                                                                               | <b>328</b> |   |   |   |   |   |   |     |                                                               |

### *Элективная дисциплина «Бадминтон»*

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                      | Всего академических часов | В т.ч. занятия<br>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.<br>Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи). | 56                        | 0                                  | 0                                      | 2                    | 0            | 0           | 0                | 54                     | Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения |  |
| 2.           | Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой, закрытой стороной, удары справа и слева).                                              | 53                        | 0                                  | 0                                      | 1                    | 0            | 0           | 0                | 52                     | Выполнение практических заданий                                  |  |
| 3.           | Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).<br>Обучение техники                                                                 | 53                        | 0                                  | 0                                      | 1                    | 0            | 0           | 0                | 52                     | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов    |  |

|               |                                                                                                       |            |          |          |          |          |          |          |            |                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------------------------------------|
|               | приема подачи.                                                                                        |            |          |          |          |          |          |          |            |                                          |
|               | <b>Зачёт</b>                                                                                          | <b>2</b>   |          |          | <b>2</b> |          |          |          |            | <b>Сдача зачётных нормативов</b>         |
|               | <b>Итого за 2 курс</b>                                                                                | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |                                          |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                       |            |          |          |          |          |          |          |            |                                          |
| <b>1.</b>     | Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша). | <b>82</b>  | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 80         | Выполнение методико-практических заданий |
| <b>2</b>      | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.       | <b>80</b>  | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 0        | 78         | Выполнение практических заданий          |
|               | <b>Зачёт</b>                                                                                          | <b>2</b>   |          |          | <b>2</b> |          |          |          |            | <b>Сдача зачётных нормативов</b>         |
|               | <b>Итого за 3 курс</b>                                                                                | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>158</b> |                                          |
| <b>Всего</b>  |                                                                                                       | <b>328</b> |          |          |          |          |          |          |            |                                          |

**Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

| №<br>п/<br>п | Тема дисциплины                                                                                                                                                       | Всего академических часов | В т.ч. занятия лекционного<br>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.<br>Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног.<br>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.<br>Упражнения на увеличение рельефности мышц                                                                      | 53                        | 0                                  | 0                                      | 1                    | 0                    | 0           | 0                | 52                     | Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов    |  |
| 3.           | Упражнения с максимальными                                                                                                                                            | 55                        | 0                                  | 0                                      | 1                    | 0                    | 0           | 0                | 54                     | Выполнение практических                                          |  |

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

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

| №<br>п/<br>п                          | автор               | Название основной и<br>дополнительной<br>учебной литературы,<br>необходимой для<br>освоения дисциплины                                        | Выходные<br>данные          | Количество<br>экземпляров в<br>библиотеке ДГУНХ/<br>адрес доступа         |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Основная учебная литература</b> |                     |                                                                                                                                               |                             |                                                                           |
| 1.                                    | Сизоненко,<br>В. В. | Базовые и новые виды<br>физкультурно-<br>спортивной деятельности<br>с методикой<br>преподавания.<br>Гимнастика : учебное<br>пособие для вузов | М: Юрайт,<br>2024. — 115 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/544442">https://urait.ru/bcode/544442</a> |
| 2.                                    | Сизоненко,<br>В. В. | Базовые и новые виды<br>физкультурно-                                                                                                         | М: Юрайт,<br>2023. — 115 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/520227">https://urait.ru/bcode/520227</a> |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | спортивной деятельности с методикой преподавания.<br>Гимнастика : учебное пособие для вузов                                             |                                                                                               |                                                                           |
| 3.                                          | под общей редакцией Е. В. Конеевой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов /                                                                | Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. | <a href="https://urait.ru/bcode/545155">https://urait.ru/bcode/545155</a> |
| 4.                                          | Конеева Е.В.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп | М : Юрайт, 2023. — 322 с.                                                                     | <a href="https://urait.ru/bcode/517434">https://urait.ru/bcode/517434</a> |
| 5                                           | под общей редакцией А. А. Зайцева.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов                                            | Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. | <a href="https://urait.ru/bcode/557346">https://urait.ru/bcode/557346</a> |
| 6                                           | А.А.Зайцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов                                             | М.: Юрайт, 2020. – 227с.                                                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/447870">https://urait.ru/bcode/447870</a> |
| <b>II. Дополнительная литература</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |
| <b>А) Дополнительная учебная литература</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |
| 7.                                          | Алхасов Д.С., Пономарев А.К.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания . Легкая атлетика : учебное пособие для вузов                | М.: Юрайт, 2020. – 300с.                                                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/447437">https://urait.ru/bcode/447437</a> |
| <b>Б) Официальные издания</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |
| 8.                                          | Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |
| 9.                                          | Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |
| 10.                                         | Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                                                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                           |

| <b>В) Периодические издания</b> |                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 11.                             | 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 «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. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

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:

Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»:

### **Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 1**

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**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

### **Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 3**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

### **Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 4**

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 5**

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**

Мебель и основной инвентарь:

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

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

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

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

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

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

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

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

*4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.*

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

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

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

*7. Использование естественных природных факторов.*

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

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

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

**Технология дифференцированного образования.**

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

**Технология личностно-ориентированного образования.**

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

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

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 \_\_\_\_\_