ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

Утверждена решением Ученого совета ДГУНХ, протокол № 9 от 21 марта 2026 г.

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика,

профиль «Информационные системы в экономике»

Уровень высшего образования - бакалавриат

Формы обучения –
очная, очно-заочная, заочная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

Махачкала – 2026

УДК -796
ББК-75

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

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

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

Представитель работодателя - Газимагомедов Ахмед Абдуллаевич, к.э.н., ведущий инженер-программист научно-организационного отдела Дагестанского федерального исследовательского центра Российской академии наук.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г., № 922, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 06 апреля 2021г., № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

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

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2026. - 82с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2026 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., доцентом Раджабовым К.Я.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2026г., протокол № 7.

Содержание

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

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

Задачами дисциплины являются:

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

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

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

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

	казателей физического развития и физической подготовленности.	***Уметь:*** критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности; ***Владеть:*** навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их и превратить в привычку.

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

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

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока Б1.В.17 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике».

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

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

Занятия по данной дисциплине у обучающихся проводятся в виде занятий по избранному виду спорта (общая физическая подготовка, легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).

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

Объем дисциплины составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 130 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 130 часов.

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

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт; 5 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт; 6 семестр – зачёт;

Очно-заочная форма обучения

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

на занятия семинарского типа – 32 часов.

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

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт; 5 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт; 6 семестр – зачёт.

Заочная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 12 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 12 часов.

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

Формы промежуточной аттестации:

2 курс – зачёт, 2ч; 3 курс – зачёт, 2ч.

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

4.1. Для очной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	в т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведениядневника самоконтроля.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метание в цель. Прыжки через препятствия.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	**82**	**0**	**0**	**34**	**0**	**0**	**0**	**48**	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий

	средств и методов легкой атлетики.									
3.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
5.	Основы безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.	**8**	0	0	2	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	**8**	0	0	4	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение методико-практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
7.	Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
9.	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*

1.	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Вопросы для дискуссионного обсуждения
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Вопросы для дискуссионного обсуждения
7.	Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Итого за 6 семестр		***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные заня-		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**12**	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**12**	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**14**	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	**14**	0	0	4	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**12**	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега (4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину. способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**12**	0	0	8	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	**10**	0	0	6	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	*сдача зачётных нормативов*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

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

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

	углом, стойка на руках, соскок махом назад - юноши.									
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Совершенствование лазания и перелезания.	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Совершенствование элементов акробатики	**18**	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										

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

										контрольных нормативов
	Итого за5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**14**	0	0	4	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**16**	0	0	4	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование опорных прыжков	**16**	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	**10**	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий

	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачет*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные заня-		
2 курс										
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

	Тема дисциплины	**Всего**	**В т.ч.**	**В том числе занятия семинарского типа:**			**Сам.**	

№ п/п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		Форма промежуточной аттестации
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и закрепление технике броска мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий

	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Игра в защите (зонная защита). Учебная игра с заданием.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

	Тема дисциплины	**Всего**	**В т.ч.**	**В том числе занятия семинарского типа:**			**Самост.**	

№ п/п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные заня-		Форма промежуточной аттестации
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	**20**	0	0	4	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении	**22**	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	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.									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**42**	0	0	12	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
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. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										

1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0		18	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные 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	12	0	0	0	16	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения

2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико - практических заданий
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*

3 курс										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

4.2. Для очно-заочной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведениядневника самоконтроля.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико- практических заданий
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

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

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

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

3.	Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
6.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
7.	Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
Итого за 6 семестр		***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

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

	бега по дистанции. Эстафеты беговые.									
2.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
3.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
7.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
4.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий

5.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
6.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий

	с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.									
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники эстафетного бега (4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранат.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
8.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого, за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	*сдача зачётных нормативов*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	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 обру-	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий

	чем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов) -дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Упражнения без предметов и с предметами,	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий

	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.									
	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Совершенствование лазания и перелезания.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Совершенствование элементов акробатики	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке	**12**	0	0	0	0	0	0	12	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.	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
5.	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
7.	Лазанье по канату.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий

2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д).	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий
3.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование опорных прыжков	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование упражнений в равновесии.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование лазанья по канату.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачет*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение, сдача контрольных нормативов
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Командные действия. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Судейство. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника бросков мяча в корзину с места и в движении. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий

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

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										

1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с футбольными мячами.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, сдача нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**40**	0	0	2	0	0	0	38	-«»-
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры. Судейство. Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	**40**	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*

3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**40**	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	**40**	0	0	4	0	0	0	36	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные за-**		
2 курс										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий,

	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).									вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	**38**	0	0	4	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	**42**	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.									
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача нормативов)*
1.	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.	**40**	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.	**44**	0	0	4	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные заня-		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на развитие: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**38**	0	0	4	0	0	0	34	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**42**	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*

3 курс										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***84***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***78***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**38**	0	0	4	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**42**	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***80***	***0***	***0***	***6***	***0***	***0***	***0***	***74***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

4.3. Для заочной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведениядневника самоконтроля.	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
4.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обу-	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	чающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.									
5.	Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта	**32**	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
6.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение методико-практических заданий
7.	Основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза. Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	**24**	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсужение
2	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий

4.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
5.	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
6.	Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта	**24**	0	0	0	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

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

	длинные дистанции (2,500; 3000м.).									
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.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
11	Совершенствование техники эстафетного бега (4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
13	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
14	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
15	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
16	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**8**	0	0	0	0	0	0	8	Выполнение практических заданий

	Зачёт	***2***			***2***					***С**дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
2.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	**14**	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
7.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
8.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	**14**	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
10	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

11	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции	**12**	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	**10**	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

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

	вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	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)	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	**16**	0	0	2	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.	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Построение, перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Приемы страховки и самостраховки.	**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.	**26**	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование техники опорных прыжков	**20**	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
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	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование техники лазанья по канату	**16**	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
7.	Упражнения на брусьях (параллельные-юноши, разновысокие-девушки)	**18**	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

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

5	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.	**26**	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6	Командные действия. Учебная игра.	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**32**	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	**32**	0	0	0	0	0	0	32	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	**32**	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	**32**	0	0	2	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.	**34**	0	0	0	0	0	0	34	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные заня-		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения броска с места со средней дистанции.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра с заданием.	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*

	Итого за 2 курс	**164**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**156**	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
2.	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	**28**	0	0	2	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. Учебная игра.	**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.	**30**	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
6.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***Сдача зачётных нормативов***
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	**22**	0	0	2	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий

5.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
6.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование скоростных и координационных способностей. Учебная игра.	**36**	0	0	2	0	0	0	34	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника игры. Учебная игра.	**42**	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
3.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	**42**	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Групповые взаимодействия в защите.	**42**	0	0	0	0	0	0	42	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

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

1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	**34**	0	0	2	0	0	0	32	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**32**	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	**32**	0	0	2	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**32**	0	0	0	0	0	0	32	Выполнение методико-практических заданий
5.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	**32**	0	0	0	0	0	0	32	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование элементов техники. Учебная игра.	**22**	0	0	0	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2	Совершенствование элементов тактики игры. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Обучение игре в паре.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
4.	Обучение тактическим действиям игровых действий в паре. Учебная игра.	**28**	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники в паре. Учебная игра	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование тактики игры в паре. Учебная игра с заданием и без задания.	**28**	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
2 курс										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой /закрытой стороной, удары справа и слева).	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения атакующего удара	**82**	0	0	4	0	0	0	78	Выполнение методико-практических заданий
2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	**80**	0	0	2	0	0	0	78	Выполнение практических заданий
	Зачёт	***2***			***2***					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение выносливости и рельефности мышц	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**54**	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Зачёт	***2***			2					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 2 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
3 курс										
1.	Упражнения на: плечевой пояс, туловище, ноги. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**80**	0	0	4	0	0	0	76	Выполнение методико - практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**82**	0	0	2	0	0	0	80	Выполнение практических заданий
	Зачёт	**2**			2					***С****дача зачётных нормативов*
	Итого за 3 курс	***164***	***0***	***0***	***8***	***0***	***0***	***0***	***156***	
	Всего	***328***								

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.2. Перечень информационных справочных систем:

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

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

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

7.3. Перечень профессиональных баз данных

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

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

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

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

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

***Перечень основного оборудования*:**

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

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

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

Перечень основного оборудования:

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

Раздел 9. Образовательные технологии

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

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

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

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

2. Увеличение моторной плотности занятий.

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

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

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

4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.

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

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

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

7. Использование естественных природных факторов.

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