



**Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования**

**«Дагестанский гуманитарный институт»**

---

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572022227 /  
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: mail@daggum.ru, контактное лицо: Магомедова З.Р.

**Утверждаю**

Декан гуманитарно-экономического  
факультета

\_\_\_\_\_ У.Д.Давлетмурзаева

« 29 » января 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Код и наименование специальности:** 09.03.03 Прикладная информатика

**Профиль:** «Информационные системы в экономике»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Махачкала, 2026**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017г., № 922, в соответствии с приказом от 06 апреля 2021г., № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Утверждена на Ученом совете ОАНО ВО "ДГИ" 29.01.2026 года  
протокол №6

## 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	80

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

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

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

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

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

## Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к 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		
<b>2 курс</b>										
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 ведения дневника 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 до 20 мин., 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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

1.	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 вися 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 до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, 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
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

*Элективная дисциплина «Легкая атлетика»*

№ 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		
<b>2 курс</b>										
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 (4x100м; 4x400м).	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

	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	<b>14</b>	0	0	6	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
<b>6.</b>	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	<b>14</b>	0	0	4	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	<b>10</b>	0	0	4	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	<b>10</b>	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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по 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 (4x100м, 4x400м). 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
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<i>сдача зачётных нормативов</i>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**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		
<b>2 курс</b>										
	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.	<b>12</b>	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».	<b>12</b>	0	0	4	0	0	0	8	Выполнение практических заданий
	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь» через козла (дев).	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий
	Упражнения на брусьях: параллельные (юн), разновысокие (дев)	<b>12</b>	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	<b>12</b>	0	0	6	0	0	0	6	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	углом, стойка на руках, соскок махом назад - юноши.									
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	<b>16</b>	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.	<b>16</b>	0	0	8	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий
	Упражнения на перекладине (юн), упражнения на равновесие (дев).	<b>16</b>	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Совершенствование лазания и перелезания.	<b>16</b>	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Совершенствование элементов акробатики	<b>18</b>	0	0	6	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										

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

	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачет</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Волейбол»**

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

3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	28	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>3 курс</b>										
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
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт</b> (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
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Баскетбол»

Тема дисциплины	Вс ег	В се м е с т е	В том числе занятия семинарского типа:	Са мо
-----------------	----------	----------------------------------	---	----------

№ п/ п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные за-		Форма промежуточной аттестации
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
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по 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

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

**Элективная дисциплина «Футбол»**

Тема дисциплины	Вс	ег	В	т	В том числе занятия семинарского типа:	Са	мо
-----------------	----	----	---	---	--	----	----

№ п/ п				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		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	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	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	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	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	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).	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	Выполнение методико-практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	40	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	42	0	0	12	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Настольный теннис»**

№ 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		
<b>2 курс</b>										
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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по 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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										

1.	Техника безопасности на занятиях по 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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по 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
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ 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		
<b>2 курс</b>										
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
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	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
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	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

	<i><b>Итого за 5 семестр</b></i>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<i><b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b></i>
<b>1.</b>	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.	<b>40</b>	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	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.	<b>42</b>	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i><b>Итого за 6 семестр</b></i>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<i><b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b></i>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

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

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

## 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		
<b>2 курс</b>										
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 ведения дневника самоконтроля.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта. Судейство соревнований в базовых видах спорта	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
5.	Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий

6.	Упражнения для развития выносливости: кросс до 20мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.	10	0	0	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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<i>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</i>
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 атлетки.	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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
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 вися 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 до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Легкая атлетика»**

№ 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		
<b>2 курс</b>										
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 (4x100м; 4x400м).	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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой 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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
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 (4x100м, 4x400м). 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
	<b>Итого, за 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<i>сдача зачётных нормативов</i>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Гимнастика»**

№ 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			
<b>2 курс</b>											
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	12	0	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. Перестройки, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	12	0	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	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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршрутовка. 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).	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Совершенствование лазания и перелезания.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Совершенствование элементов акробатики	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	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.	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке	<b>12</b>	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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
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

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

**Элективная дисциплина «Волейбол»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подачи мяча	<b>26</b>	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	<b>28</b>	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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>3 курс</b>										
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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт</b> (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
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**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		
<b>2 курс</b>										
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.	<b>28</b>	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.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт</b> (сдача зачётных нормативов)
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	<b>24</b>	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками. Учебная игра.	<b>26</b>	0	0	2	0	0	0	24	Выполнение практических заданий

3.	Обучение и закрепление техники 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
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по 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
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крючком», 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
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### 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		
<b>2 курс</b>										
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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с 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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										

1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).	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
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
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	-«>>-
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ 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		
<b>2 курс</b>										
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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	40	0	0	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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

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
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	40	0	0	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
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «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-		
<b>2 курс</b>										
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
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>3 курс</b>										
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.									
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача нормативов)</b>
<b>1.</b>	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.	<b>40</b>	0	0	2	0	0	0	38	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
<b>2.</b>	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.	<b>44</b>	0	0	4	0	0	0	40	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

№ 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 занятия		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>28</b>	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	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>
1.	Упражнения на развитие: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>38</b>	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.	<b>42</b>	0	0	2	0	0	0	40	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>Зачёт (сдача зачётных нормативов)</b>

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

### 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		
<b>2 курс</b>										
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 ведения дневника 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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
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 обсуждение
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>156</i>	
	<b>Всего</b>	<b>328</b>								

**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-		
<b>2 курс</b>										
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 (4x100м, 4x400м). Челночный бег.	10	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
12	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	14	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
13	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	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

	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	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».	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «прогнувшись», «ножницы».	<b>14</b>	0	0	2	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	<b>12</b>	0	0	0	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>8.</b>	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
<b>9.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	<b>14</b>	0	0	0	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
<b>10</b>	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Челночный бег.	<b>16</b>	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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**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		
<b>2 курс</b>										
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 само страховки.	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.									
<b>3.</b>	Элементы акробатики из раздела вольных упражнений для 3 юношеского разряда	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Упражнения на снарядах (брусья разновысокие (дев), параллельные брусья (юн).	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>5.</b>	Опорные прыжки: через козла(дев), через коня в длину (юн)	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Упражнения на кольцах (юн); элементы художественной гимнастики (дев).	<b>16</b>	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
<b>7.</b>	Лазанье по канату в два приёма.	<b>10</b>	0	0	0	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
<b>8</b>	Акробатические упражнения в составе ППФП.	<b>18</b>	0	0	0	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
<b>9</b>	Совершенствование опорных прыжков ноги врозь.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
<b>10</b>	Совершенствование упражнений в равновесии.	<b>16</b>	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

<b>11</b>	Совершенствование лезанья по канату в три приёма.	<b>10</b>	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i>Зачёт</i>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 курс</i>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	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.	<b>26</b>	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	<b>26</b>	0	0	0	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование техники опорных прыжков	<b>20</b>	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	<b>28</b>	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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>156</i>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**Элективная дисциплина «Волейбол»**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
<b>2 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**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		
<b>2 курс</b>										
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
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Сдача зачётных нормативов</b>

	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	<b>20</b>	0	0	0	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
<b>2.</b>	Обучение броску в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий
<b>3.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение практических заданий
<b>4.</b>	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	0	0	0	0	28	Выполнение методико-практических заданий
<b>5.</b>	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	<b>30</b>	0	0	2	0	0	0	28	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>6.</b>	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	<b>28</b>	0	0	2	0	0	0	26	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

### 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		
<b>2 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 2 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>156</i>	
<b>3 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i>Итого за 3 курс</i>	<i>164</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>156</i>	
<i>Всего</i>		<i>328</i>								

**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		
<b>2 курс</b>										

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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>								

**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 занятия		
<b>2 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
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
	<i>Зачёт</i>	2			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
	<b>Всего</b>				<b>328</b>					

**Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

№ 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 за-		
<b>2 курс</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>54</b>	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения на увеличение выносливости и рельефности мышц	<b>54</b>	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	<b>54</b>	0	0	2	0	0	0	52	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	<i><b>Зачёт</b></i>	<b>2</b>			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i><b>Итого за 2 курс</b></i>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
<b>3 курс</b>										
1.	Упражнения на: плечевой пояс, туловище, ноги. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	<b>80</b>	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.	<b>82</b>	0	0	2	0	0	0	80	Выполнение практических заданий
	<i><b>Зачёт</b></i>	<b>2</b>			2					<i>Сдача зачётных нормативов</i>
	<i><b>Итого за 3 курс</b></i>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	
	<i><b>Всего</b></i>				<b>328</b>					

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

<b>№ п/п</b>	<b>Автор</b>	<b>Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>Выходные данные</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/точек доступа</b>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	Сизоненко, В. В.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2023. — 115 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/520227">https://urait.ru/bcode/520227</a>
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.	<a href="https://urait.ru/bcode/517434">https://urait.ru/bcode/517434</a>
3.	А.А.Зайцев	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. — 227с.	<a href="https://urait.ru/bcode/447870">https://urait.ru/bcode/447870</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
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.	<a href="https://urait.ru/bcode/447437">https://urait.ru/bcode/447437</a>

<b>Б) Официальные издания</b>	
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
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) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
<b>В) Периодические издания</b>	
	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 осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая *материально-техническая база*:

Спортивный зал: Бревно, гимнастический конь, брусья, канат для лазания, гимнастические валики. перекладина, теннисный стол, гимнастическая стенка (деревянная), гимнастические лавки, шашки, шахматы.

Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся, 6 автоматизированных рабочих мест с выходом в сеть Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду, 3 принтера.

## Раздел 9. Образовательные технологии

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

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

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

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

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

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

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

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

*4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.*

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

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

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

*7. Использование естественных природных факторов.*

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



**Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования**

**«Дагестанский гуманитарный институт»**

---

Адрес: 367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, 136; ОГРН 1180571012203; ИНН 0572022227 /  
КПП 057201001, тел. +7 (8722) 94-00-60, e-mail: mail@daggum.ru, контактное лицо: Магомедова З.Р.

**Утверждаю**

Декан гуманитарно-экономического  
факультета  
\_\_\_\_\_ У.Д.Давлетмурзаева

« 29 » января 2026 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика,  
профиль «Информационные системы в экономике».**

**Уровень высшего образования - бакалавриат.**

**Махачкала – 2026**

*Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., №922, в соответствии с приказом от 06 апреля 2021г., № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

Утверждена на Ученом совете ОАНО ВО "ДГИ" 29.01.2026 года  
протокол №6

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Назначение оценочных материалов.....</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Перечень формируемых компетенций</b>	
<b>1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине.....</b>	<b>8</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....</b>	<b>31</b>
<b>РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.....</b>	<b>34</b>
<b>Лист актуализации оценочных материалов дисциплины .....</b>	<b>38</b>

## Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включают в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые задания репродуктивного, реконструктивного и практико-ориентированного уровней, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- компетентностный подход, соотнесение оценочных материалов с оцениваемыми компетенциями;
- компетентностный подход при формировании критериев оценки знаний, умений и навыков обучающихся;
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц оценочных материалов);
- объем (количественный состав оценочных материалов);
- качество оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении текущего и промежуточного контроля.

## РАЗДЕЛ 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины

### 1.1. Перечень формируемых компетенций

код компетенции	формулировка компетенции
<b>УК</b>	<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>УК - 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств

Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты	Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Виды оценочных средств	
<b>УК - 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы	<b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов;	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	<b>Блок А 1 –</b> задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения	
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов		
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов		
		<b>Уметь:</b> поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста;	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста		<b>Блок В1 -</b> задания реконструктивного уровня – практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста		
			Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста		

здорового образа жизни.	<b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	<b>Блок С1</b> - задания практико-ориентированного уровня - Методико - практические задания; - контрольные нормативы	
		Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.		
		Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.		
<b>ИУК - 7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии;	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Блок А 2</b> – задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения	
		Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности		
		Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности		
	<b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии;	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Блок В2</b> - задания реконструктивного уровня – практические задания;	
		Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности		
		Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности		
	<b>Владеть</b> ментальными и физическими навыками повседневного		Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	<b>Блок С2</b> - задания практико-ориентированного уровня
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	

		поддержания здорового образа жизни.	Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	- методико-практические задания; - контрольные нормативы
<b>ИУК - 7.3.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<b>Знать:</b> свой организм и быть чутким к его запросам		Пороговый уровень	Обучающийся частично знает свой организм и не чуток к его запросам	<b>Блок А3</b> – задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами свой организм и чуток к его запросам	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности свой организм и чуток к его запросам	
	<b>Уметь:</b> критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности		Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	<b>Блок В3</b> - задания реконструктивного уровня – практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	
	<b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их и превратить в привычку		Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет навыками здорового образа жизни, постепенно мотивирует их и превращает в привычку	<b>Блок С 3</b> - задания практико-ориентированного уровня  - методико-практические задания; - контрольные нормативы
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами навыками здорового образа жизни, мотивирует их и превращает в привычку	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности навыками здорового образа жизни, постоянно мотивирует их и превращает в привычку	

## **РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине**

### **Для проверки сформированности компетенции**

**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.**

### **Блок А1. Задания репродуктивного уровня («знать»)**

#### **А1. Вопросы для обсуждения**

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.

14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).
17. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
18. Правила соревнований по футболу.
19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
20. Лечебная физическая культура (ЛФК).
21. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.
22. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.
23. Правила соревнований по волейболу.
24. Правила соревнований по баскетболу.

### **A1. Вопросы для дискуссионного обсуждения**

1. Особенности предмета, цели, задач и содержания физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в вузах.
6. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
7. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
10. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Физическая культура в жизни студента.
12. Общая физическая подготовка студентов при занятиях смешанными единоборствами
13. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
14. Спортивный клуб в ВУЗе, проблемы и пути развития.
15. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
16. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на
17. занятиях по физической культуре.
18. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.

19. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.

20. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

21. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений. 22. Физическая культура в стране и обществе.

23. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта

24. на занятиях по физической культуре.

25. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.

26. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

27. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.

28. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.

29. Лечебная физкультура в ВУЗе.

30. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.

31. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

32. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.

33. Современное состояние ФК и С.

34. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

## **Блок В1. Задания реконструктивного уровня («уметь»)**

### **В1. Практические задания**

1. Создавать на занятиях атмосферу сотрудничества, сотворчества через реализацию субъект — субъектных отношений в процессе обучения.

2. Анализировать любое задание, действие, деятельность на уроках с позиций: преподавателя и обучающегося.

3. Ориентировать на творческое осмысление каждого задания, этапа занятия, конкретной деятельности через определение целей, приемов выполнения, предвидения последствий (т. е. прогнозирование эффективности учебного процесса).

4. Решать творческие задачи, задания различного типа.

5. Создавать (разрабатывать) собственные варианты решений, образцов схем, опорных сигналов и конспектов, систем вопросов и т. д.

6. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

7. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.

8. Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.

9. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

## **Блок С1. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)**

### **С1. Методико-практические занятия**

Владеть основными техническими навыками в избранных видах спорта.

1. Общая физическая подготовка: владение основными методами и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

2. Легкая атлетика: Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

3. Гимнастика: владение разнообразными комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

4. Волейбол: Элементами техники и тактики игры (подачи, приём мяча, передачи). Командные действия в защите и нападении. Эстафеты с использованием волейбольного мяча.

5. Баскетбол: Элементами техники и тактики игры (ведение, передачи, броски). Командные действия в защите и нападении. Эстафеты с баскетбольным мячом.

6. Футбол: Элементами техники и тактики игры (ведение, передачи, удары по мячу). Командные действия в защите и нападении. Эстафеты с использованием футбольного мяча.

7. Настольный теннис: Элементами техники и тактики игры (подачи, приём мяча). Действия в защите и нападении.

8. Бадминтон: Основами техники безопасности на занятиях по бадминтону. Владение элементам техники бадминтона. Основными приемами: подачи, передачи.

9. Атлетическая гимнастика: Владение методикой тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Силовыми упражнениями

на тренажерах. Силовой тренировкой с использованием внешнего отягощения: гантели, бодибары, штанги, гири.

### **С1. Контрольные нормативы**

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до 13 положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

- Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

- Прыжок в длину с места (см) Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

## **Для проверки сформированности компетенции**

**УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### **ИУК - 7.2.**

**Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

## **Блок А2**

### **А2. Вопросы для обсуждения**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **A2. Вопросы для дискуссионного обсуждения**

1. Назовите основные термины физической культуры и спорта
2. Основные функции физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. Основные психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Виды спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основные виды диагностики при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

### **Блок В2. Задания реконструктивного уровня («уметь»)**

#### **В2. Практические задания**

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.
2. Умение использовать средства физической культуры на занятиях.
3. Умение использовать методы физической культуры на практических занятиях.
4. Анализировать технику выполнения упражнений любого из освоенных видов упражнений (по выбору).
5. Нетрадиционные виды спорта, применяемые на занятиях.

6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.

8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.

9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

## **Блок С2. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)**

### **С2. Методико-практические занятия**

Владеть основами:

— методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д.);

— простейшей методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

— методики составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

— методики самомассажа;

— методики корригирующей гимнастики для глаз;

— методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

— методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

— методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

— методами самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

— методики проведения учебно-тренировочного занятия;

— методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

- методики индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;
- методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методов регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средств и методов мышечной релаксации в спорте;
- методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методики проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

## **С2. Контрольные нормативы**

- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 14 Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.
- Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Функциональная проба Штанге (с) Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется 15 время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки

увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

- В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

- Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) Исходное положение: вис на перекладине. Из вися хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами: а) опусканием туловища вперед опустить ноги в вис; б) сгибая руки, опуститься в исходное положение.

- Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

- 12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера) Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

## **Для проверки сформированности компетенции**

**УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### **ИУК - 7.3.**

**Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.**

### **А3. Вопросы для обсуждения**

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
20. Принципы оздоровительной тренировки.
21. Основы и этапы обучения движениям.

22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
23. Основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
24. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
25. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мёртвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

### **А3. Вопросы для дискуссионного обсуждения**

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):
  - а — спорт;
  - б — система физического воспитания;
  - в — Физическая культура и спорт.
2. К показателям физической подготовленности относятся:
  - а — сила, быстрота, выносливость;
  - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в — артериальное давление, пульс;
  - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
  - а — Рим;
  - б — Китай;
  - в — Греция;
  - г — Египет.
4. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
  - а — они имели мировую известность;
  - б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - в — в период проведения игр прекращались войны;
  - г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
  - а — 5 лет;
  - б — 4 года;
  - в — 2 года;
  - г — 3 года.
6. Что понимается под закаливанием:
  - а — посещение бани, сауны;
  - б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - г — укрепление здоровья.

7. Формирование человеческого организма заканчивается к:
- а — 14-15 годам;
  - б — 17-18 годам;
  - в — 19-20 годам;
  - г — 22-25 годам.
8. Ловкость — это:
- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
  - б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
  - в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
9. Быстрота — это:
- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
  - б — способность человека быстро набирать скорость;
  - в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
10. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- а — величиной их воздействия на организм;
  - б — напряжением определенных мышечных групп;
  - в — временем и количеством повторений двигательных действий;
  - г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
11. Бег на дальние дистанции относится к:
- а — легкой атлетике;
  - б — спортивным играм;
  - в — спринту;
  - г — бобслею.
12. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
- а — низкий старт;
  - б — высокий старт;
  - в — вид старта по желанию бегуна.
13. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
- а — для мышц ног;
  - б — типа потягивания;
  - в — махового характера;
  - г — для мышц шеи.
14. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
- а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

15. Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

17. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

18. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

19. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека; в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

### **Блок В3. Задания реконструктивного уровня («уметь»)**

#### **В3. Практические задания**

**Волейбол:** Верхняя прямая подача в зону, указываемую педагогом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток); верхняя или нижняя прямая подача в зону, указываемую педагогом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток); розыгрыш мяча в тройках на 3 счета после подачи (партнеры меняются позициями через каждый розыгрыш): прием, передача, прямой нападающий или удар накатом в прыжке (количество правильно выполненных розыгрышей из 6 попыток); прямой нападающий удар в прыжке поочередно: из зоны 4 в зону 1, и зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 2 удара в каждую зону).

**Баскетбол:** Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей, 5 попаданий для девушек.

Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении. Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину.

### **Блок С3. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)**

#### **С3. Методико-практические занятия**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

### С3. Контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Нормативы (девушки)	Нормативы (юноши)
1.	Спортивная ходьба без учета времени	1000 м	2000 м
2.	Бег на средние дистанции 800 м (женщины), 1500 (мужчины)	3 мин 00 сек	5 мин 00 сек
3.	Бег на короткие дистанции 100 м	14,8 сек	13,1 сек
4.	Прыжки в высоту с разбега “перешагиванием”	4,9 сек	4,5 сек
	“фосбери-флоп”	110 см	135 м
		115 см	140 м
5.	Прыжок в длину с разбега “согнув ноги”	3 м 80 см	4 м 90 см
6.	Метание малого мяча	27 м	33 м
7.	гранаты	15м	30 м
8.	копья	22 м	35 м
9.	Толкание ядра (Жен-3кг, Муж-5кг)	7 м	8 м
10.	Барьерный бег 30 метров ( Жен-76,2 см, Муж-91,4 см между барьерами Жен-8 м, Муж-8,14 м)	6,8 сек	5,7 сек
11.	Эстафетный бег (4'100 м)	59,0 сек	51,5 сек

**Блок Д. Задания для использования в рамках промежуточной аттестации**

**Д.1 Фонд тестовых заданий по дисциплине**

**«Лёгкая атлетика»**

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.1	17.5	18.6	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	50	40	30	20	15	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20 10.35	10.30 11.20	11.0 11.55	11.20 12.40	12.0 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.20 12.40	12.30 13.00	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

**«Волейбол»  
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

**Девушки**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

**«Баскетбол»**

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек) см. на схему I курса	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

**«Бадминтон»**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	46 и <	41–45	36–40	30-35	29 и >
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом),	12	13	14	15	16

переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек.					
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	10	9	7-8	5-6	4 и >
Выполнение высокодалекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, количество раз.	18 и <	15-17	12-14	10-11	9 и >
Выполнение высокодалекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	10	9	6-8	4-5	3 и >
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	8	7	5-6	4	3 и >

### «Атлетическая гимнастика»

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	юноши				
	30	20	15	10	5
<b>2 курс</b>					
Упражнение «планка» (сек)	120	110	100	90	80
Содержание мышц в организме (%)	57	54	51	48	45
<b>3 курс</b>					
Упражнение «планка» (сек)	180	170	160	150	140
Содержание мышц в организме (%)	58	55	52	49	46
<b>девушки</b>					
<b>2 курс</b>					
Упражнение «планка» (сек)	90	80	70	60	50
Содержание мышц в организме (%)	43	41	39	38	37
<b>3 курс</b>					
Упражнение «планка» (сек)	120	110	100	90	80
Содержание мышц в организме (%)	44	42	40	39	38

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание ( дев. от скамейки)	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

### Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Бег 60 м, с	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7
Бег 12 мин (тест Купера), м	2350	2250	2150	2050	1950	1950	1850	1750	1650	1550

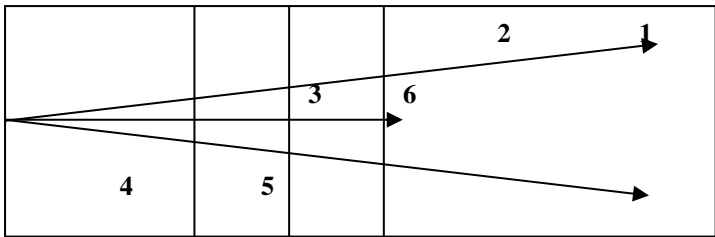
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
Бег 6 мин	1400	1350	1300	1250	1200	1250	1200	1150	1100	1050

## Д.2 Фонд тестовых заданий по дисциплине

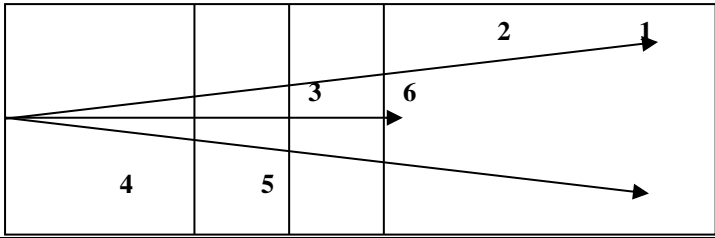
### «Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.4	15.7	16.8	17.9	18.7	13.2	13.5	13.9	14.0	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.10 12.20	12.20 12.40	12.30 13.00	13.10 13.50	14.30 15.30

**«Волейбол»  
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1

**Девушки**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (оценивается в баллах)	30	20	15	10	5

**«Баскетбол»**

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек),	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/4	5/4
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание (д - от скамейки)	20	18	15	10	7	70	65	60	55	40
Челночный бег 4х9м, сек	9.3	9.5	9.8	10.0	10.4	9.0	9.4	9.6	9.8	10.0
Прыжок в длину с места (в см)	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	50	45	40	35	25	75	70	65	60	55
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50

**Специальная медицинская группа**

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Бег 60 м, с	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6
Бег 12 мин (тест Купера), м	2500	2400	2300	2200	2100	2100	2000	1900	1800	1700

Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Бег 6 мин	1450	1400	1350	1300	1250	1300	1250	1200	1150	1100

### **РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенции обучающихся очной формы обучения.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов).

Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

- вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов)

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения применяются 4-балльная и бинарная шкалы оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

<b>уровни освоения компетенций</b>	<b>продвинутый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>	<b>пороговый уровень</b>	<b>допороговый уровень</b>
<b>100 – балльная шкала</b>	85 и $\geq$	70 – 84	51 – 69	0 – 50
<b>Бинарная шкала</b>	Зачтено			Не зачтено

**Шкала оценок при текущем контроле успеваемости  
по различным показателям**

<i><b>Показатели оценивания сформированности компетенций</b></i>	<i><b>Баллы</b></i>	<i><b>Оценка</b></i>
Выполнение методико-практических заданий	0-30	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»
Сдача контрольных нормативов	0-20	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»

**Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций  
по текущему контролю успеваемости**

<i><b>Баллы</b></i>	<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Уровень освоения компетенций</b></i>	<i><b>Критерии оценивания</b></i>
0-50	«неудовлетворительно»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины
51-69	«удовлетворительно»	Пороговый уровень	Не менее 50% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены без существенных ошибок
70-84	«хорошо»	Базовый уровень	Обучающимся выполнено не менее 75% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала и применения его при решении практических заданий; задания выполнены без ошибок
85-100	«отлично»	Продвинутый уровень	100% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач; способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

**Шкала оценок по промежуточной аттестации**

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>
Зачет	51-100 0-50	«зачтено» «не зачтено»

**Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации обучающихся**

<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень освоения компетенций</i>	<i>Критерии оценивания</i>
0-7	«неудовлетворительно»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; обучающийся не смог ответить на вопросы
8-12	«удовлетворительно»	Пороговый уровень	Обучающийся дал неполные ответы на вопросы, с недостаточной аргументацией, практические задания выполнены не полностью, компетенции, осваиваемые в процессе изучения дисциплины сформированы не в полном объеме.
13- 17	«хорошо»	Базовый уровень	Обучающийся в целом приобрел знания и умения в рамках осваиваемых в процессе обучения по дисциплине компетенций; обучающийся ответил на все вопросы, точно дал определения и понятия, но затрудняется подтвердить теоретические положения практическими примерами; обучающийся показал хорошие знания по предмету, владение навыками систематизации материала и полностью выполнил практические задания
18-20	«отлично»	Продвинутый уровень	Обучающийся приобрел знания, умения и навыки в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; терминологический аппарат использован правильно; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать материал

			и выполняет практические задания с подробными пояснениями и аргументированными выводами
--	--	--	---

#### **РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций**

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора по учебной работе не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, непрограммируемыми калькуляторами.

- Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме рубежного контроля.

Оценочные средства по дисциплине:

- контроль посещаемости практических занятий
- контрольные нормативы,
- зачётные нормативы.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме, текущей, рубежной и итоговой аттестации. Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» требованиям ФГОС ВПО в форме зачета.

Зачет проводится в форме тестирования. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

**Методика оценивания выполнения методико-практических (практических) заданий**

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
26-30	«отлично»	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения; 4. Самостоятельность выполнения и т.д.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
20-25	«хорошо»		двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
14-19	«удовлетворительно»		двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;
8-13	«неудовлетворительно»		двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ВИДАМ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

№ п/п	критерии оценивания	количество баллов
1	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	26-30
2	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	21-25

3	Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	16-20
4	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.	11-15
5	Допущены ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в выполнении задания.	6-10
6.	Допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.	1-5
7.	Не справляется с заданием	0

### КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

<i>4-балльная шкала</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
<i>100-балльная шкала</i>	<i>100-85</i>	<i>84-70</i>	<i>69-51</i>	<i>50-0</i>
<i>Бинарная шкала</i>	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>