

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 28.09.2023 14:28:28  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР Пятигорского  
института (филиал) СКФУ  
М.В. Мартыненко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки  
Направленность (профиль)

43.03.03 Гостиничное дело  
Управление гостиничным и санаторно-  
курортным бизнесом

Год начала обучения

2023

Форма обучения

очная

заочная

Реализуется в семестре

1,2,3,4,5,6

1,2,3,4,5,6

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической культуры  
Р.В. Гзирян

Пятигорск, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело.

**Целью** преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные **задачи**:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений).

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код, формулировка компетенции                                                                                                                         | Код, формулировка индикатора                                                                                                                                                                           | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИД-1</b> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Осуществляет профессиональную деятельность с учетом требований толерантности, безопасности жизни и здоровья         |
|                                                                                                                                                       | <b>ИД-2</b> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                                       |                                                                                                                     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|  |                                                                                                                                                                                      |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | профессиональной деятельности                                                                                                                                                        |  |
|  | <b>ИД-3</b> поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |  |

#### 4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

|                                                     |                       |                       |                        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Объем занятий: всего: _____ з.е. 246 астр.ч.        | ОФО,<br>в астр. часах | ЗФО,<br>в астр. часах | ОЗФО,<br>в астр. часах |
| <b>Контактная работа:</b>                           | <b>76,5</b>           | <b>1,5</b>            | <b>-</b>               |
| Лекции/из них практическая подготовка               | -                     | -                     | -                      |
| Лабораторных работ/из них практическая подготовка   | -                     | -                     | -                      |
| Практических занятий/из них практическая подготовка | 76,5                  | 1,5                   | -                      |
| <b>Самостоятельная работа</b>                       | <b>169,5</b>          | <b>244,5</b>          | <b>-</b>               |
| <b>Формы контроля</b>                               | <b>-</b>              | <b>-</b>              | <b>-</b>               |
| Экзамен                                             | -                     | -                     | -                      |
| Зачет                                               | 2,4,6 семестр         | 2,4,6 семестр         | -                      |
| Зачет с оценкой                                     | -                     | -                     | -                      |
| Расчетно-графические работы                         | -                     | -                     | -                      |
| Курсовые работа                                     | -                     | -                     | -                      |
| Контрольные работы                                  | -                     | -                     | -                      |

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

| №         | Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формируемые компетенции, индикаторы | очная форма                                                                                   |                      |                     |                               | заочная форма                                                                                 |                      |                     |                               | очно-заочная форма                                                                            |                      |                     |                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     | Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов |                      |                     | Самостоятельная работа, часов | Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов |                      |                     | Самостоятельная работа, часов | Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов |                      |                     | Самостоятельная работа, часов |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     | Лекции                                                                                        | Практические занятия | Лабораторные работы |                               | Лекции                                                                                        | Практические занятия | Лабораторные работы |                               | Лекции                                                                                        | Практические занятия | Лабораторные работы |                               |
| 1 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                                                                                               |                      |                     |                               |                                                                                               |                      |                     |                               |                                                                                               |                      |                     |                               |
| 1         | <b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</b><br>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Бег в медленном темпе до 12 минут.<br><b>Подвижные игры.</b> | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)             | -                                                                                             | 1,5                  | -                   | 1,5                           | -                                                                                             | -                    | -                   | 3                             | -                                                                                             | -                    | -                   | -                             |

Подвижные мероприятия

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |   |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | <b>Тема 5. Техника прыжков в длину с места.</b><br>Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис.                                                                                                | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 6 | <b>Тема 6. Техника бега на средние дистанции.</b><br>Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                         | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 7 | <b>Тема 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b><br>Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 8 | <b>Тема 8. Техника метания малого мяча.</b><br>Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра в настольный теннис | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |   |      |   |      |   |   |   |      |   |   |   |   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|------|---|------|---|---|---|------|---|---|---|---|
| 9                | <b>Тема 9. Техника хлесткого движения кисти руки при метании малого мяча.</b><br>Техника хлесткого движения метящей руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты. Тест Купера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.    | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 1,5  | - | - | - | 4,5  | - | - | - | - |
|                  | ИТОГО за 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         | - | 13,5 | - | 13,5 | - | - | - | 40,5 | - | - | - | - |
| <b>2 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |   |      |   |      |   |   |   |      |   |   |   |   |
| 10               | <b>Тема 10. Стойки и перемещения волейболиста.</b><br>Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Правила игры в последней редакции. Учебная игра в волейбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 1,5  | - | - | - | 3    | - | - | - | - |
| 11               | <b>Тема 11. Упражнения на технику владения мячом в волейболе.</b><br>Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.                                                                                                                                                   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 1,5  | - | - | - | 3    | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |   |     |   |     |   |   |   |     |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 12 | <b>Тема 12. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте.</b><br>Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.                                    | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 4,5 | - | - | - | - |
| 13 | <b>Тема 13. Техника нижней передачи мяча на месте.</b><br>Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.             | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6   | - | - | - | - |
| 14 | <b>Тема 14. Техника верхней передачи мяча в движении.</b><br>Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d–1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6   | - | - | - | - |
| 15 | <b>Тема 15. Техника нижней передачи мяча в движении.</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Развитие физических качеств. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).                              | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6   | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |   |     |   |     |   |   |   |      |   |   |   |   |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|---|
| 16                 | <b>Тема 16. Волейбол. Техника верхней прямой подачи.</b><br>Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол – передача через сетку в парах (кол.раз). Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6    | - | - | - | - |
| 17                 | <b>Тема 17. Волейбол. Техника нижней прямой подачи.</b><br>Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Техника нижней прямой подачи (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол.                                                                                                                                              | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 1,5 | - | - | - | 6    | - | - | - | - |
| ИТОГО за 2 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | - | 12  | - | 12  | - | - | - | 40,5 | - | - | - | - |
| <b>3 семестр</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |   |     |   |     |   |   |   |      |   |   |   |   |
| 18                 | <b>Тема 18. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b><br>Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Игры и эстафеты на развитие выносливости. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3   | - | - | - | 3    | - | - | - | - |

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | <b>Тема 19. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».</b><br>Разминочный бег. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника целостного прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис.                                          | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |
| 20 | <b>Тема 20. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции.</b><br>Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. ОРУ. Махи, перевороты, выходы на перекладине (юноши). Ходьба, повороты, упражнения на равновесие, соскоки на гимнастической скамейке (девушки). Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |
| 21 | <b>Тема 21. Легкая атлетика. Техника челночного бега.</b><br>Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Медленный бег. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м. Игра в бадминтон.                                                                                                                                                                                                          | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | <b>Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега.</b><br>Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10x10 м. Игра в бадминтон.                                                                     | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 23 | <b>Тема 23. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением</b><br>Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон                                                   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 24 | <b>Тема 24. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы.</b><br>Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |   |      |   |    |   |   |   |      |   |   |   |   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|------|---|----|---|---|---|------|---|---|---|---|
| 25        | <b>Тема 25. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах.</b><br>ОРУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./. Подвижные игры. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 3  | - | - | - | 6    | - | - | - | - |
| 26        | <b>Тема 26. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</b><br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Техника прыжков в длину с разбега. Игра в настольный теннис.                                                 | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 3  | - | - | - | 4,5  | - | - | - | - |
|           | ИТОГО за 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         | - | 13,5 | - | 27 | - | - | - | 40,5 | - | - | - | - |
| 4 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |   |      |   |    |   |   |   |      |   |   |   |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|
| 27 | <b>Тема 27. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу.</b><br>Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3   | - | - | - |
| 28 | <b>Тема 28. Техника держания мяча в баскетболе.</b><br>Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передаче мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.                                                          | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3   | - | - | - |
| 29 | <b>Тема 29. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе.</b><br>Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин. С мячом, бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.                                                | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 4,5 | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 52205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | <b>Тема 30. Техника ведения мяча в баскетболе.</b><br>Строевые упражнения на месте и в движении. Бег в среднем темпе. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - |
| 31 | <b>Тема 31. Техника передвижений баскетболиста.</b><br>Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол.                                                                                                                                                                              | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - |
| 32 | <b>Тема 32. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.</b><br>Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. ОРУ баскетболиста. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Учебная игра в баскетбол.                                                                        | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - |

Сертификат  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |   |     |   |    |   |   |   |      |   |   |   |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|----|---|---|---|------|---|---|---|--|
| 33                 | <b>Тема 33. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места.</b><br>Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения баскетболиста. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой от плеча с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол.   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3  | - | - | - | 6    | - | - | - |  |
| 34                 | <b>Тема 34. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении.</b><br>Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой сверху в движении. Учебная игра в баскетбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3  | - | - | - | 6    | - | - | - |  |
| ИТОГО за 4 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | - | 12  | - | 24 | - | - | - | 40,5 | - | - | - |  |
| 5 семестр          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |   |     |   |    |   |   |   |      |   |   |   |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | <b>Тема 35. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике.</b><br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |
| 36 | <b>Тема 36. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности.</b><br>Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Передвижения в лесо-парковой зоне Новопятигорского озера. Игра в настольный теннис.                                                                                                                           | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | <p><b>Тема 37. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике.</b></p> <p>Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околоредельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис.</p> | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38 | <p><b>Тема 38. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время, бег с низкого старта 30, 60 м. Игра в настольный теннис. Игра в настольный теннис.</p> | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |
| 39 | <p><b>Тема 39. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике.</b></p> <p>Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега трусцой 100-400 м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис.</p>                                                                                                      | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | <b>Тема 40. Легкая атлетика. Дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике.</b><br>Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки. Игра в бадминтон. Игра в настольный теннис. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 41 | <b>Тема 41. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике.</b><br>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.                            | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 3 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |   |      |   |    |   |   |   |      |   |   |   |   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|------|---|----|---|---|---|------|---|---|---|---|
| 42        | <b>Тема 42. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.</b><br>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 3  | - | - | - | 6    | - | - | - | - |
| 43        | <b>Тема 43. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике.</b><br>Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 3  | - | - | - | 4,5  | - | - | - | - |
|           | ИТОГО за 5 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         | - | 13,5 | - | 27 | - | - | - | 40,5 | - | - | - | - |
| 6 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |   |      |   |    |   |   |   |      |   |   |   |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | <b>Тема 44. Волейбол. Техника боковой верхней подачи.</b><br>Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Изучение техники боковой верхней подачи. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 9 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 45 | <b>Тема 45. Волейбол. Техника подачи в прыжке.</b><br>Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Изучение техники подачи в прыжке. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол.                                          | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 9 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |   |     |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|
| 46 | <b>Тема 46. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе.</b><br>Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону). Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 9 | - | 1,5 | - | 6 | - | - | - | - |
| 47 | <b>Тема 47. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе.</b><br>Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ упражнения волейболиста. Выполнение нападающего удара под сеткой в команде. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Боковой нападающий удар. подача мяча с низкой и высокой траекторией. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Двусторонняя игра в волейбол.                                                                       | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 9 | - | -   | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 48 | <b>Тема 48. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе.</b><br>Разминочный бег. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча над собой и за голову. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 9 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| 49 | <b>Тема 49. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе.</b><br>Разминочный бег. Упражнения на растяжку плечевого и лучезапястного сустава. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного и группового блока без перемещения и с перемещением. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5 | - | 9 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |   |      |   |       |   |     |   |       |   |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|------|---|-------|---|-----|---|-------|---|---|---|---|
| 50 | <b>Тема 50. Гимнастика. Техника строевых упражнений.</b><br>Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 6     | - | -   | - | 3     | - | - | - | - |
| 51 | <b>Тема 51. Гимнастика. Техника акробатических упражнений.</b><br>Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках, переворот боком (девушки). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.                                                      | УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3) | - | 1,5  | - | 6     | - | -   | - | 3     | - | - | - | - |
|    | ИТОГО за 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | - | 13,5 | - | 66    | - | 1,5 | - | 42    | - | - | - | - |
|    | ИТОГО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         | - | 76,5 | - | 169,5 | - | 1,5 | - | 244,5 | - | - | - | - |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **8.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

#### **8.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015- 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

### **8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

3. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и акробатической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

4. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
5. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
6. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
12. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
13. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

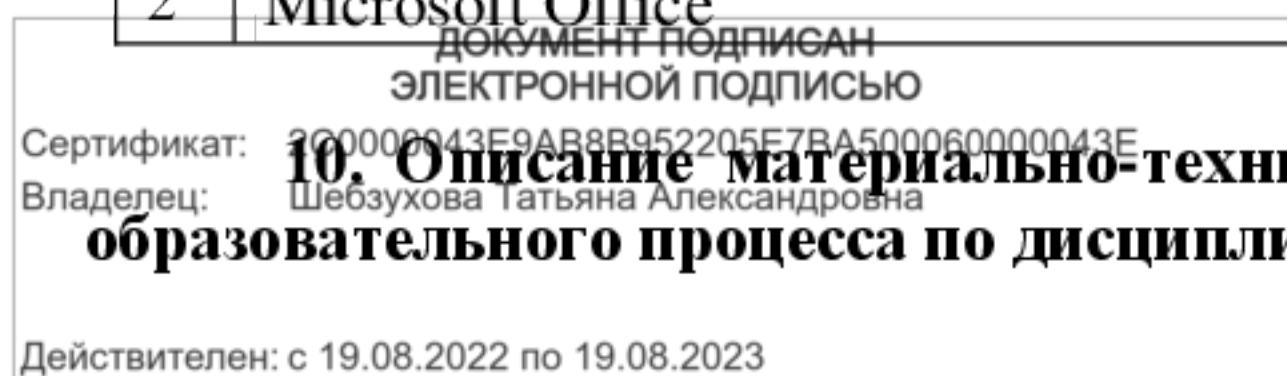
Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

|   |                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» |
| 2 | <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a> – История Олимпийских игр                |
| 3 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> – Министерство спорта РФ                         |

Программное обеспечение:

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1 | Microsoft Windows 7 Профессиональная |
| 2 | Microsoft Office                     |



## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Практические занятия</p> | <p>Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.</p> <p>Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.</p> <p>Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24х12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съемными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки, коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой.</p> <p>Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.</p> <p>В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.</p> <p>Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.</p> <p>В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.</p> <p>Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерным материалами.</p> <p>Плавательный бассейн – размером 25х15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две</p> |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовый), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27 <sup>0</sup> до 29 <sup>0</sup> С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты |
| Самостоятельная работа | Игровые площадки по видам спорта, беговые легкоатлетические дорожки. Уличные тренажеры для развития телесно-двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
  - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
  - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения

видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (Bigbluebutton, Microsoft Teams, а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023