

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 учебной работе
М.В. Мартыненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки
Направленность (профиль)

40.03.01 Юриспруденция
Гражданско-правовой

Форма обучения
Год начала обучения
Изучается в 1-6 семестрах

Очная
2022 г.

Разработано

Доцент кафедры физической культуры
Коваль Л.Н.

Пятигорск 2022 г.

Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

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.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к обязательной части. Ее освоение происходит в 1-6 семестрах.

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	--	---

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий:	З.е.	Астр. ч.	Из них в форме практической подготовки
Всего:	-	246	
Из них аудиторных:	-	139,5	
Лекций	-	-	
Практических занятий	-	139,5	
Самостоятельной работы	-	106,5	
Формы контроля:			
Зачет			

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

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

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр							
1	Тема № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Техника бега на короткие дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Бег на короткие дистанции на результат	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Техника прыжков в длину с места	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Техника бега на средние дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
8	Тема № 8. Техника метания малого мяча	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
9	Тема № 9. Техника выполнения хлесткому движению малого мяча	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
10	Тема № 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	13,5
	Итого за 1 семестр:		-	13,5	-	-	13,5
2 семестр							
11	Тема № 11. Стойки и прыжки на гимнастическом бревне	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
12	Тема № 12. Упражнения на технику владения мячом в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-

Сертификат:

Владелец:

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Шебзухова Татьяна Александровна

технику владения мячом в баскетболе

13	Тема № 13. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
14	Тема № 14. Волейбол. Техника нижней передачи мяча на месте	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Волейбол. Техника верхней передачи мяча в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Волейбол. Техника нижней передачи мяча в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
17	Тема № 17. Волейбол. Техника верхней прямой подачи	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Волейбол. Техника нижней прямой подачи	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
19	Тема 19. Волейбол. Техника боковой нижней подачи	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Баскетбол. Техника ведения мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Баскетбол. Техника бросков	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
23	Тема № 23. Баскетбол. Техника передач мяча на месте	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
24	Тема № 24. Баскетбол. Техника передач мяча в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
25	Тема № 25. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в защите в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
26	Тема № 26. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в нападении в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
Итого за 2 семестр:			-	24	-	-	-
		3 семестр					
27	Тема № 27. Легкая атлетика.	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
28	Тема № 28. Легкая атлетика. Полвижные игры с элементами легкой атлетики	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-

Сертификат:
Владелец:

Электронный документ подписан
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

29	Тема № 29. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Техника челночного бега	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча из-за головы	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Плавание. Техника безопасности на занятиях по плаванию	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на груди	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
39	Тема № 38. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на спине	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Плавание. Обучение техники плавания способом брасс	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Плавание. Совершенствование техники плавания способом брасс	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Плавание. Обучение техники плавания способом баттерфляй	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Плавание. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание на координацию	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Плавание. Техника поворотов и	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	13,5

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	баскетболом, волейболом, футболом						
	Итого за 3 семестр:		-	27	-	-	13,5
		4 семестр					
46	Тема № 46. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Баскетбол. Техника передвижений	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Техника держания мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Техника ведения мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Техника передвижений баскетболиста	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
54	Тема № 54. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
55	Тема № 55. Баскетбол. Техника передачи мяча после ведения	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Легкая атлетика. Техника тройного прыжка с места	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Легкая атлетика. Совершенствование техники тройного прыжка с места	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Легкая атлетика. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Легкая атлетика. Техника передвижения по	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Самостоятельные занятия плаванием, легкой атлетикой,	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	12

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	гимнастикой, аэробикой		-	24	-	-	12
	Итого за 4 семестр:		-	24	-	-	12
		5 семестр					
63	Тема № 63. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Легкая атлетика. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
72	Тема № 72. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
74	Тема № 74. Упражнения для совершенствования техники бега в легкой атлетике	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Техника полевого игрока в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Техника полевого игрока в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

77	Тема № 77. Техника вратаря в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Функции игроков в футбол	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Индивидуальная тактика нападения в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Групповая тактика нападения и защиты в футболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	13,5
Итого за 5 семестр:			-	27	-	-	13,5
		6 семестр					
82	Тема № 82. Волейбол. Техника боковой верхней подачи						
83	Тема № 83. Волейбол. Техника подачи в прыжке	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Волейбол. Тактика нападения и защиты	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
89	Тема № 89. Гимнастика. Техника строевых упражнений	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
90	Тема № 90. Гимнастика. Техника акробатических упражнений	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
91	Тема № 91. Гимнастика. Техника кувырка вперед, назад	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
92	Тема № 92. Гимнастика. Техника стойки на голове и	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
93	Тема № 93. Гимнастика. Техника опорного прыжка	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
94	Тема № 94. Гимнастика.	УК-7 (ИД-4,	-	1,5	-	-	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Совершенствование техники опорного прыжка	ИД-5, ИД-6)					
95	Тема № 95. Гимнастика. Техника выполнения упражнения «мост»	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Гимнастика. Техника выполнения упражнения стойка на лопатках	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Гимнастика. Разработка акробатической комбинации	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Развитие физических качеств	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
	Итого за 6 семестр:			24			54
	Итого:			139,5			106,5

5.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.3 Наименование лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5.4 Наименование практических занятий

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
	1 семестр		
	Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом		
1	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. Подвижные игры.	1,5	-
	Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике		
2	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Обучение технике выполнения низкого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами бега	1,5	-
	Тема 3. Техника выполнения прыжков на короткие дистанции		
3	Прыжки на короткие дистанции. Прыжки по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.	1,5	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис		
	Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат		
4	Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 5. Техника прыжков в длину с места		
5	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.	1,5	-
	Тема 6. Техника бега на средние дистанции		
6	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
7	Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 8. Техника метания малого мяча		
8	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 9. Техника выполнения хлесткому движению малого мяча		
9	Техника выполнения хлесткому движению метаемой 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	1,5	-
	Тема 10. Баскетбол. Техника держания мяча в баскетболе		
10	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр	1,5	-
	Тема 11. Баскетбол. Техника передвижений баскетболиста		
11	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Тема 12. Баскетбол. Техника ведения мяча в баскетболе		
12	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Тема 13. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	движении		
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом	1,5	-
	Тема 14. Баскетбол. Техника бросков		
14	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 15. Баскетбол. Техника передач мяча на месте		
15	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 16. Баскетбол. Техника передач мяча в движении		
16	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 17. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в защите в баскетболе		
17	Медленный бег. ОРУ. общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Упражнения по технике индивидуальных действий в защите. Ловля мяча после полукотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 18. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в нападении в баскетболе		
18	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Разминочный бег. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СБУ. Упражнения по технике индивидуальных действий в нападении. Ведение мяча: правой и левой рукой поочередно в движении, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Двусторонняя игра в баскетбол. Правила соревнований. Учебная игра	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	13,5	-
	2 семестр		
	Тема 11. Стойки и перемещения волейболиста		
11	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на площадке. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Правила игры в волейбол	1,5	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	последней редакции. Учебная игра в волейбол		
	Тема 12. Упражнения на технику владения мячом в волейболе		
12	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	1,5	-
	Тема 13. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте		
13	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	1,5	-
	Тема 14. Волейбол. Техника нижней передачи мяча на месте		
14	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	1,5	-
	Тема 15. Волейбол. Техника верхней передачи мяча в движении		
15	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра	1,5	-
	Тема 16. Волейбол. Техника нижней передачи мяча в движении		
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Развитие физических качеств Развитие физических качеств. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	1,5	-
	Тема 17. Волейбол. Техника верхней прямой подачи		
17	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол – передача через сетку в парах (кол.раз)	1,5	-
	Тема 18. Волейбол. Техника нижней прямой подачи		
18	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	1,5	-
	Тема 19. Волейбол. Техника боковой нижней подачи		
19	Разминочный бег. ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Изучение техники боковой нижней подачи. Упражнения по технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол	1,5	-
	Тема 20. Баскетбол. Техника ведения мяча в баскетболе		
20	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, повороты). Подвижные игры с мячом	1,5	-
	Тема 21. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении		
21	Общеразвивающие и подготовительные упражнения	1,5	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с мячом		
	Тема 22. Баскетбол. Техника бросков		
22	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 23. Баскетбол. Техника передач мяча на месте		
23	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 24. Баскетбол. Техника передач мяча в движении		
24	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 25. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в защите в баскетболе		
25	Медленный бег. ОРУ. общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Упражнения по технике индивидуальных действий в защите. Ловля мяча после полукотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 26. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в нападении в баскетболе		
26	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Разминочный бег. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СБУ. Упражнения по технике индивидуальных действий в нападении. Ведение мяча: правой и левой рукой поочередно в движении, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Двусторонняя игра в баскетбол. Правила соревнований. Учебная игра	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	24	
	3 семестр		
	Тема № 27. Легкая атлетика. Эстафетный бег		
27	Виды эстафет. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. Старт с эстафетой на этапах. Передача эстафеты в зоне на максимальной скорости. Техника эстафетного бега в целом.	1,5	-
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
28	Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.	1,5	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	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		
	Тема 29. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»		
29	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	1,5	-
	Тема 30. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции		
30	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.)	1,5	-
	Тема 31. Легкая атлетика. Техника челночного бега		
31	Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Медленный бег. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м. Игра в бадминтон		
	Тема 32. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега	1,5	-
32	Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10x10 м. Игра в бадминтон		
	Тема 33. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением	1,5	-
33	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон		
	Тема 34. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча из-за головы	1,5	-
34	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		
	Тема 35. Плавание. Техника безопасности на занятиях	1,5	-
35	Разминочные упражнения. Упражнения на занятиях по плаванию. Подготовка пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	движения рук, ног и дыхания		
	Тема 36. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на груди	1,5	-
36	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем		
	Тема 37. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	1,5	-
37	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания		
	Тема 38. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на спине	1,5	-
38	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем – 25 м (сек)		
	Тема 39. Плавание. Обучение техники плавания способом брасс	1,5	-
39	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем		
	Тема 40. Плавание. Совершенствование техники плавания способом брасс	1,5	-
40	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине		
	Тема 41. Плавание. Обучение техники плавания способом баттерфляй	1,5	-
41	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания баттерфляй: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем – 50 м (сек)		
	Тема 42. Плавание. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй	1,5	-
42	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания баттерфляй: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание баттерфляй на спине – 25 м (сек)		
	Тема 43. Плавание на координацию	1,5	-
43	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Плавание спортивными стилями: согласование движения рук, ног и дыхания.		
	Тема 44. Плавание. Техника поворотов и разворотов	1,5	-
44	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Плавание спортивными стилями: согласование движения рук, ног и дыхания. Техника проплывания отрезков на		
	Итого за 3 семестр:	27	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	4 семестр		
	Тема 46. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу		
46	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	1,5	-
	Тема 47. Баскетбол. Техника передвижений		
47	Техника передвижений. Ходьба. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Поворот: поворот вперед, поворот назад.	1,5	
	Тема 48. Техника держания мяча в баскетболе		
48	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	1,5	-
	Тема 49. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе		
49	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	1,5	-
	Тема 50. Техника ведения мяча в баскетболе		
50	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	1,5	-
	Тема 51. Техника передвижений баскетболиста		
51	Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 52. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении		
52	Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. ОРУ баскетболиста. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ведению мяча на месте и в движении, ведению мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 53. Баскетбол. Техника броска одной рукой с		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	места		
53	Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения баскетболиста. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 54. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении		
54	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	1,5	-
	Тема 55. Баскетбол. Техника передачи мяча после ведения		
55	Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста. Техника бросков в корзину. Выполнение передачи мяча после ведения, после двухтактного шага. Учебная игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 56. Легкая атлетика. Техника тройного прыжка с места		
56	Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 1000-1200 м. Выполнение прыжков в длину с места. Прыжки толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Техника приземления одновременно на обе ноги. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 57. Легкая атлетика. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
57	Разминочный бег. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Выполнение тройного прыжка в длину с места. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 58. Легкая атлетика. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости		
58	ОРУ на осанку. Разминочный бег. Упражнения на силу мышц пресса. Медленный бег. ОРУ. Равномерный бег до 400 м. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м с низкого и высокого старта. Челночный бег 3х10 м. Тест Купера – бег за 12 мин. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 59. Легкая атлетика. Гимнастика		
59	Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; поднимание и опускание рук в упоре лежа; подтягивание и перекладывание на перекладине; тест на выносливость. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Тема 60. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах		
60	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./. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 61. Легкая атлетика. Техника передвижения по различным грунтам		
61	ОРУ на осанку. Разминочный бег. Упражнения на силу мышц пресса. Медленный бег. ОРУ. Равномерный бег до 400 м. Передвижения в лесо-парковой зоне Новопятигорского озера	1,5	-
	Тема 62. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике		
62	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад). Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах со скакалкой. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	24	
5 семестр			
	Тема 63. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы.		
63	Движения ног в сочетании с движениями таза. Движения рук, плеч и положение туловища. Совершенствование в технике спортивной ходьбе		
	Тема 64. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике		
64	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	1,5	-
	Тема 65. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности в легкой атлетике		
65	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	1,5	-
	Тема 66. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике		
66	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./. Игра в настольный теннис	1,5	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околопредельной 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		
	Тема 67. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега		
67	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.	1,5	-
	Тема 68. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике		
68	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.	1,5	-
	Тема 69. Легкая атлетика. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике		
69	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.	1,5	-
	Тема 70. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике		
70	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.	1,5	-
	Тема 71. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике		
71	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 на носках, прыжки на носках за счет работы передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис.	1,5	-

Сертификат:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец:

Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Тема 72. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике		
72	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	1,5	-
	Тема 73. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике		
73	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Купера. Бег в медленном темпе до 12 минут. Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 74. Упражнения для совершенствования техники бега в легкой атлетике		
74	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь стопой. Бег на месте и с продвижением вперед. Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору, и с горы, пробегание отрезков 30-40 м с ускорением, бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 75. Классификация техники игры в футбол		
75	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности игры в футбол. ОРУ футболиста. Техника передвижения игрока. Правила игры в последней редакции. Организация и проведение соревнований в футболе. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол	1,5	-
	Тема 76. Техника полевого игрока в футболе		
76	ОРУ футболиста. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Разминочный бег. Бег с ускорением до 60 м. Бег с боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Игры и эстафеты	1,5	-

Сертификат:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец:

Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двусторонняя игра в футбол		
	Тема 77. Техника вратаря в футболе		
77	Разминочный бег. Специальные подводящие упражнения футболиста. Комплекс упражнений для развития координационных способностей с мячом. Бег с ускорением до 100 м. Бег до 12 минут. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча. Удары по воротам различными способами точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра в футбол	1,5	-
	Тема 78. Функции игроков в футбол		
78	ОФП. ОРУ с мячом. Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Медленный бег до 6 минут со сменой направления и темпом. Выбивание мяча ударом ногой. Игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения. Учебная игра в футбол	1,5	-
	Тема 79. Индивидуальная тактика нападения в футболе		
79	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Бег в медленном темпе до 10 минут. Строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание. Учебная игра в футбол	1,5	-
	Тема 80. Групповая тактика нападения и защиты в футболе		
80	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Командные тактические действия в нападении. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Двусторонняя учебная игра в футбол	1,5	-
	Итого за 5 семестр:	27	-
	6 семестр		
	Тема 82. Волейбол. Техника боковой верхней подачи		
82	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и передвижения волейболиста. Изучение техники Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1,5	-

Сертификат:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец:

Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Тема 83. Волейбол. Техника подачи в прыжке		
83	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	1,5	-
	Тема 84. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе		
84	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	1,5	-
	Тема 85. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе		
85	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	1,5	-
	Тема 86. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе		
86	Разминочный бег. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол	1,5	-
	Тема 87. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе		
87	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.	1,5	-
	Тема 88. Гимнастика. Техника строевых упражнений		
88	Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения в колонне по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1,5	-

Сертификат:
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Тема 89. Гимнастика. Техника акробатических упражнений		
89	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	1,5	-
	Тема 90. Гимнастика. Техника кувырка вперед, назад		
90	Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника акробатических упражнений. Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития силы. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения кувырка назад. Игра в бадминтон	1,5	-
	Тема 91. Гимнастика. Техника стойки на голове и руках		
91	ОФП. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Виды гимнастических упражнений. Техника акробатических упражнений, стойка на плечах, мост из положения лежа на спине. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 92. Гимнастика. Техника опорного прыжка		
92	Общеразвивающие упражнения. ОРУ. Медленный бег. ОРУ. Комплексы упражнений для развития специальной выносливости. Фазы выполнения опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок, полет, толчок руками, полет после отталкивания, приземление. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 93. Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка		
93	Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ. СБУ. Развитие координационных способностей. Бег в среднем темпе. Опорный прыжок через козла: техника выполнения ноги врозь и ноги вместе. Игра в дартс	1,5	-
	Тема 94. Гимнастика. Техника выполнения упражнения «мост»		
94	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Переворот из мостика. Выполнение мостика из положения с пола, из положения стоя. Мостик на локтях. Мостик с колен. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на снарядах. Игра в дартс	1,5	-
	Тема 95. Гимнастика. Техника выполнения упражнения		
95	Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. ОРУ. СБУ гимнаста. Упражнения для	1,5	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	развития гибкости. Стойка на лопатках. Техника выполнения упражнения: без опоры, с опорой, облегченная. Игра в дартс		
	Тема 96. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках		
96	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные подводящие гимнастические упражнения. Комплексы упражнений на развитие гибкости и силовых способностей. Контрольный норматив выполнения стойки на лопатках. Игра в бадминтон	1,5	-
	Тема 97. Гимнастика. Разработка акробатической комбинации		
97	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ. СБУ гимнаста. Упражнения для развития гибкости. Техника разработки акробатических комбинаций. Выполнение комбинаций.	1,5	-
	Итого за 6 семестр:	24	-
	Итого:	139,5	-

5.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Коды реализуемых компетенций, индикатора (ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 10	Собеседование	11,7	1,3	13
Итого за 2 семестр			11,7	1,3	13
3 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 45	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 3 семестр			12,15	1,35	13,5
4 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 62	Собеседование	10,8	1,2	12
Итого за 4 семестр			10,8	1,2	12
5 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 5 семестр			12,15	1,35	13,5
6 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	48,6	5,4	54

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ИД-5, ИД-6)	изучение литературы по теме № 98				
Итого за 6 семестр			48,6	5,4	54
Итого			95,85	10,65	106,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). 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;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

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

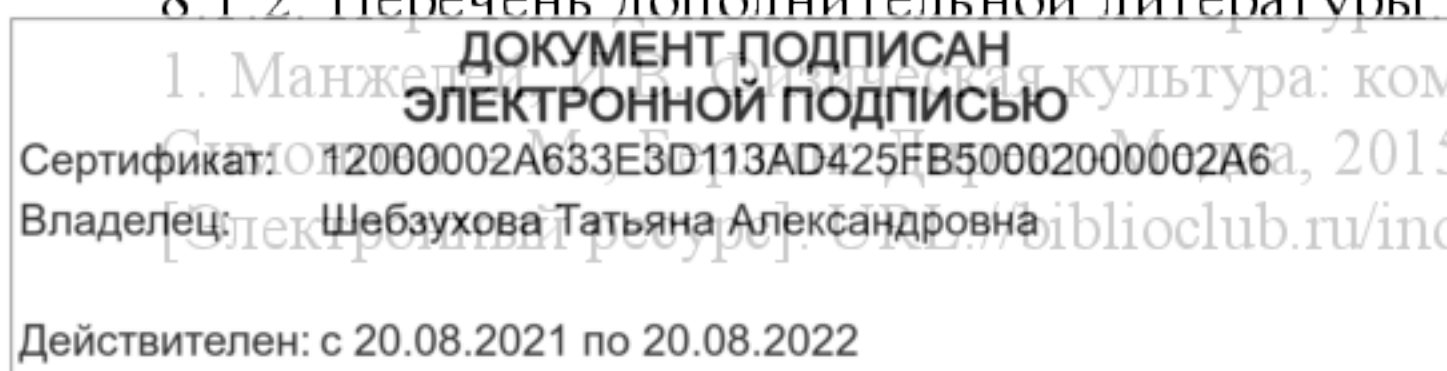
8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

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 Е.А. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симоненко. – М.: Физкультура и спорт, 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 атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) 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

Применяется компьютерная техника, демонстрации, презентации, видеоматериалы. На семинарских и практических занятиях используются подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Информационные справочные системы:

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

1	https://www.infosport.ru/ – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
2	https://www.olympichistory.info/ – История Олимпийских игр
3	https://www.minsport.gov.ru/ – 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)

Практические занятия	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. 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. 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. Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.
----------------------	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

	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. В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика. Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерными материалами. Плавательный бассейн – размером 25х15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две 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 27⁰ до 29⁰ 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) **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать 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, прочитать 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;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022