

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

«__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки

10.03.01 Информационная безопасность в
компьютерных системах

Направленность (профиль)

Безопасность в компьютерных системах

Форма обучения

Очная

Год начала обучения

2022 г.

Изучается в 1-6 семестрах

Разработано

Старший преподаватель кафедры физической
культуры Богданов О.Г.

Пятигорск 2022 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность.

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 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-1 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 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-3 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,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		физкультминутка, микропауза) с учетом характера 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:	-	156	
Лекций	-	-	
Практических занятий	-	156	
Самостоятельной работы	-	90	
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-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Техника бега на короткие дистанции	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Бег на короткие дистанции на результат	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Техника прыжков в длину с места	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Техника бега на средние дистанции	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
8	Тема № 8. Техника метания малого мяча	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
9	Тема № 9. Техника выполнения хлесткому движению малого мяча	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
10	Тема № 10. Баскетбол. Техника держания мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Баскетбол. Техника передвижений баскетболиста	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
12	Тема № 12. Баскетбол. Техника ведения мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
13	Тема № 13. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
14	Тема № 14. Баскетбол. Техника броска мяча в корзину	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Баскетбол. Техника передачи мяча на месте	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Баскетбол. Техника передач мяча в движении	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-

Сертификат:
Владелец: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

17	Тема № 17. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в защите в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Баскетбол. Обучение технике индивидуальным и групповым действиям в нападении в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
	Итого за 1 семестр:		-	27	-	-	-
	2 семестр						
19	Тема № 19. Стойки и перемещения волейболиста	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Волейбол. Техника нижней передачи мяча на месте	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
23	Тема № 23. Волейбол. Техника верхней передачи мяча в движении	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
24	Тема № 24. Волейбол. Техника нижней передачи мяча в движении	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
25	Тема № 25. Волейбол. Техника верхней прямой подачи	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
26	Тема № 26. Волейбол. Техника нижней прямой подачи	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
27	Тема 27. Техника боковой нижней подачи	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
28	Тема 28. Техника боковой верхней подачи	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
29	Тема 29. Техника подачи в прыжке	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
30	Тема 30. Техника нападающего удара в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
31	Тема 31. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
32	Тема 32. Техника и методика обучения передаче мяча над собой и за голову в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
33	Тема 33. Совершенствование техники и методика обучения передаче мяча над собой и за голову в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
34	Тема 34. Совершенствование техники и методика обучения передаче мяча в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
35	Тема 35. Основы методики самостоятельных занятий	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	-	3

Сертификат:
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	физическими упражнениями						
	Итого за 2 семестр:		-	24	-	-	3
		3 семестр					
36	Тема № 36. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
38	Тема № 38. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Легкая атлетика. Техника челночного бега	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча из-за головы	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание. Техника безопасности на занятиях по плаванию	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на груди	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на спине	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Плавание. Обучение техники плавания способом брасс	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Плавание. Совершенствование техники плавания способом брасс	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Плавание. Обучение техники плавания способом баттерфляй	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Плавание. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Плавание на координацию	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Плавание. Техника прыжков в воду с тумбочки	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Плавание. Техника прыжков в воду с тумбочки	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-

Сертификат:
Владелец:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

54	Тема № 54. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	-	10,5
Итого за 3 семестр:			-	27	-	-	10,5
		4 семестр					
55	Тема № 55. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Техника держания мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Техника ведения мяча в баскетболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Техника передвижений баскетболиста	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
62	Тема № 62. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Баскетбол. Техника передачи мяча после ведения	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Легкая атлетика. Техника тройного прыжка с места	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Легкая атлетика. Совершенствование техники тройного прыжка с места	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Легкая атлетика. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Легкая атлетика. Гимнастика	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Легкая атлетика. Техника передвижения по различным грунтам	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Техника стартового разгона	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Упражнения на развитие координационных способностей	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
72	Тема № 72. Упражнения на развитие силовых способностей	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Особенности	УК-7 (ИД-1,	-	-	-	-	9

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

	самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	ИД-2, ИД-3)					
	Итого за 4 семестр:		-	27	-	-	9
		5 семестр					
74	Тема № 74. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Легкая атлетика. Техника по пересеченной местности в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Легкая атлетика. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Упражнения для совершенствования техники бега в легкой атлетике	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Классификация техники игры в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Техника полевого игрока в футболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Техника вратаря в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Функции игроков в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-

Сертификат:
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

89	Тема № 89. Индивидуальная тактика нападения в футболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
90	Тема № 90. Групповая тактика нападения в футболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
91	Тема № 91. Групповая тактика защиты и нападения в футболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
92	Тема № 92. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	-	13,5
Итого за 5 семестр:			-	27	-	-	13,5
6 семестр							
93	Тема № 93. Волейбол. Техника боковой верхней подачи	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	1,5	-	-	-
94	Тема № 94. Волейбол. Техника подачи в прыжке	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
96	Тема № 96. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Гимнастика. Техника строевых упражнений	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Гимнастика. Техника акробатических упражнений	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
101	Тема № 101. Гимнастика. Техника кувырка вперед, назад	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
102	Тема № 102. Гимнастика. Техника стойки на голове и руках	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
103	Тема № 103. Гимнастика. Техника опорного прыжка	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
104	Тема № 104. Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
105	Тема № 105. Гимнастика. Техника выполнения упражнения «мост»	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
106	Тема № 106. Гимнастика. Техника выполнения упражнения стойка на лопатках	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
107	Тема № 107. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
108	Тема № 108. Гимнастика. Развитие физической подготовленности	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	1,5	-	-	-
109	Тема № 109. Развитие физических	УК-7 (ИД-1,	-	-	-	-	54

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

	качеств	ИД-2, ИД-3)					
	Итого за 6 семестр:			24			54
	Итого:			156			90

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 бега на короткие дистанции		
3	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. 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	1,5	-
	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	Челночный бег 6×10 м. Прыжки в длину с места. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Бег в медленном темпе до 12 минут. Подвижные игры.	1,5	-
	Тема 6. Техника бега на средние дистанции		

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

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 Куппера – 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 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. Передачи мяча: с низким и высоким отскоком, обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок	1,5	-

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

	двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двусторонняя игра в баскетбол		
	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:	27	-
	2 семестр		
	Тема 19. Стойки и перемещения волейболиста		
19	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	1,5	-
	Тема 20. Упражнения на технику владения мячом в волейболе		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	1,5	-
	Тема 21. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте. Учебная игра в волейбол	1,5	-
	Тема 22. Волейбол. Техника нижней передачи мяча на месте		

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

22	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 23. Волейбол. Техника верхней передачи мяча в движении		
23	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 24. Волейбол. Техника нижней передачи мяча в движении		
24	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 25. Волейбол. Техника верхней прямой подачи		
25	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол – передача через сетку в парах (кол.раз)	1,5	-
	Тема 26. Волейбол. Техника нижней прямой подачи		
26	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 27. Техника боковой нижней подачи		
27	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.		
	Тема 28. Техника боковой верхней подачи		
28	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.		
	Тема 29. Техника подачи в прыжке		
29	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.		
	Тема 30. Техника нападающего удара в волейболе		
30	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередующемся беге. Строевые упражнения. ОРУ. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол.		

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Тема 31. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе		
31	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.		
	Тема 32. Техника и методика обучения передаче мяча над собой и за голову в волейболе		
32	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.		
	Тема 33. Совершенствование техники и методика обучения передаче мяча над собой и за голову в волейболе		
33	ОРУ. Разминочный бег. Круговая тренировка с набивными мячами. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол.		
	Тема 34. Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе		
34	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча над головой в парах и над головой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол.		
	Итого за 2 семестр:	24	
	3 семестр		
	Тема 36. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
36	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	1,5	-
	Тема 37. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»		
37	Разминочный бег. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные упражнения для развития координационных способностей. Техника целостного прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	1,5	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис		
	Тема 38. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции		
38	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 39. Легкая атлетика. Техника челночного бега		
39	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	1,5	-
	Тема 40. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега		
40	Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10x10 м. Игра в бадминтон	1,5	-
	Тема 41. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением		
41	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон	1,5	-
	Тема 42. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча из-за головы		
42	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	1,5	-
	Тема 43. Плавание. Техника безопасности на занятиях по плаванию		
43	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания	1,5	-
	Тема 44. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на груди		
44	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем	1,5	-
	Тема 45. Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		
45	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания	1,5	-
	Тема 46. Плавание. Обучение техники плавания способом кроль на спине		
	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания	1,5	-

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

46	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)	1,5	-
	Тема 47. Плавание. Обучение техники плавания способом брасс		
47	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем	1,5	-
	Тема 48. Плавание. Совершенствование техники плавания способом брасс		
48	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине	1,5	-
	Тема 49. Плавание. Обучение техники плавания способом баттерфляй		
49	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания баттерфляй: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем – 50 м (сек)	1,5	-
	Тема 50. Плавание. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй		
50	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Спортивный способ плавания баттерфляй: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание баттерфляй на спине – 25 м (сек)	1,5	-
	Тема 51. Плавание на координацию		
51	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Плавание спортивными стилями: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 52. Плавание. Техника поворотов и разворотов		
52	Подготовительные упражнения пловца на суше и воде. Плавание спортивными стилями: согласование движения рук, ног и дыхания. Техника проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов. Техника поворотов и разворотов. Плавание кролем на спине – 50 м (сек)	1,5	-
	Тема 53. Плавание. Техника прыжков в воду с тумбочки		
53	Выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Плавание спортивными стилями: согласование движения рук, ног и дыхания. Изучение техники прыжков в воду	1,5	-
	Итого за 3 семестр:	27	
	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6	Техника безопасности по		
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	носок, с высоким	1,5	-
55 Ходьба: обычная, на пятках, на			

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	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		
	Тема 56. Техника держания мяча в баскетболе		
56	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 передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	1,5	-
	Тема 57. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе		
57	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 58. Техника ведения мяча в баскетболе		
58	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 59. Техника передвижений баскетболиста		
59	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 60. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении		
60	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	1,5	-
	Тема 61. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места		
61	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.	1,5	-
	Тема 62. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	В ДВИЖЕНИИ		
62	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 63. Баскетбол. Техника передачи мяча после ведения		
63	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 64. Легкая атлетика. Техника тройного прыжка с места		
64	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 65. Легкая атлетика. Совершенствование техники тройного прыжка с места		
65	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 66. Легкая атлетика. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости		
66	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 Куппера – бег за 12 мин. Игра в настольный теннис	1,5	-
	Тема 67. Легкая атлетика. Гимнастика		
67	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. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 68. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах		
68	ОРУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Прыжок в длину с места. Наклон туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за	1,5	-

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

	головой (кол-во раз) /жен./. Игра в настольный теннис		
	Тема 69. Легкая атлетика. Техника передвижения по различным грунтам		
69	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 70. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике		
70	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	-
	Тема № 71. Упражнения на развитие координационных способностей		
71	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. ОРУ. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Упражнения с мячом. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема № 72. Упражнения на развитие силовых способностей		
72	Чередование ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции 400-500 м. Упражнения силового характера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	27	
5 семестр			
	Тема 74. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике		
74	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 75. Легкая атлетика. Техника по пересеченной местности в легкой атлетике		
75	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 76. Упражнения на развитие скоростной выносливости в легкой атлетике		
76	Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием	1,5	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	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 околорепрезентивной 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 77. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега		
77	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 78. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике		
78	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 79. Легкая атлетика. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике		
79	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 80. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике		
80	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 81. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике		
81	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с приседаниями и вставаниями, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба	1,5	-

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

	широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис.		
	Тема 82. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике		
82	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 83. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике		
83	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 84. Упражнения для совершенствования техники бега в легкой атлетике		
84	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 85. Классификация техники игры в футбол		
85	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 86. Техника полевого игрока в футболе		
86	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Разминочный бег. Бег с ускорением до 60 м.	1,5	-

Сертификат:
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двусторонняя игра в футбол		
	Тема 87. Техника вратаря в футболе		
87	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 88. Функции игроков в футбол		
88	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 89. Индивидуальная тактика нападения в футболе		
89	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 90. Групповая тактика нападения в футболе		
90	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	-
	Тема 91. Групповая тактика защиты и нападения в футболе		
91	Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Специальные подводящие упражнения футболиста. ОРУ с мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной		

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

	стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Совершенствование игры в защите. Двусторонняя учебная игра в футбол		
	Итого за 5 семестр:	27	-
	6 семестр		
	Тема 93. Волейбол. Техника боковой верхней подачи		
93	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	1,5	-
	Тема 94. Волейбол. Техника подачи в прыжке		
94	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 95. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе		
95	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 96. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе		
96	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 97 Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе		
97	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 98 Техника одиночного и группового блокирования в волейболе		
98	Разминочный бег. Упражнения на растяжку плечевого и	1,5	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	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 игрового блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.		
	Тема 99. Гимнастика. Техника строевых упражнений		
99	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	1,5	-
	Тема 100. Гимнастика. Техника акробатических упражнений		
100	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 101. Гимнастика. Техника кувырка вперед, назад		
101	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 102. Гимнастика. Техника стойки на голове и руках		
102	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 103. Гимнастика. Техника опорного прыжка		
103	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 104. Гимнастика. Совершенствование техники		
104	Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ. СБУ. Развитие	1,5	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: 104 Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	координационных способностей. Бег в среднем темпе. Опорный прыжок через козла: техника выполнения ноги врозь и ноги вместе. Игра в дартс		
	Тема 105. Гимнастика. Техника выполнения упражнения «мост»		
105	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 106. Гимнастика. Техника выполнения упражнения стойка на лопатках		
106	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ. СБУ гимнаста. Упражнения для развития гибкости. Стойка на лопатках. Техника выполнения упражнения: без опоры, с опорой, облегченная. Игра в дартс	1,5	-
	Тема 107. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках		
107	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 108. Гимнастика. Разработка акробатической комбинации		
108	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:	156	-

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
2 семестр					
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	2,7	0,3	3
Итого за 2 семестр			2,7	0,3	3
3 семестр					
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование	9,45	1,05	10,5

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ИД-2, ИД-3)	изучение литературы по теме № 54				
Итого за 3 семестр			9,45	1,05	10,5
4 семестр					
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 73	Собеседование	8,1	0,9	9
Итого за 4 семестр			8,1	0,9	9
5 семестр					
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 92	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 5 семестр			12,15	1,35	13,5
6 семестр					
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 110	Собеседование	48,6	5,4	54
Итого за 6 семестр			48,6	5,4	54
Итого			81	9	90

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) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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

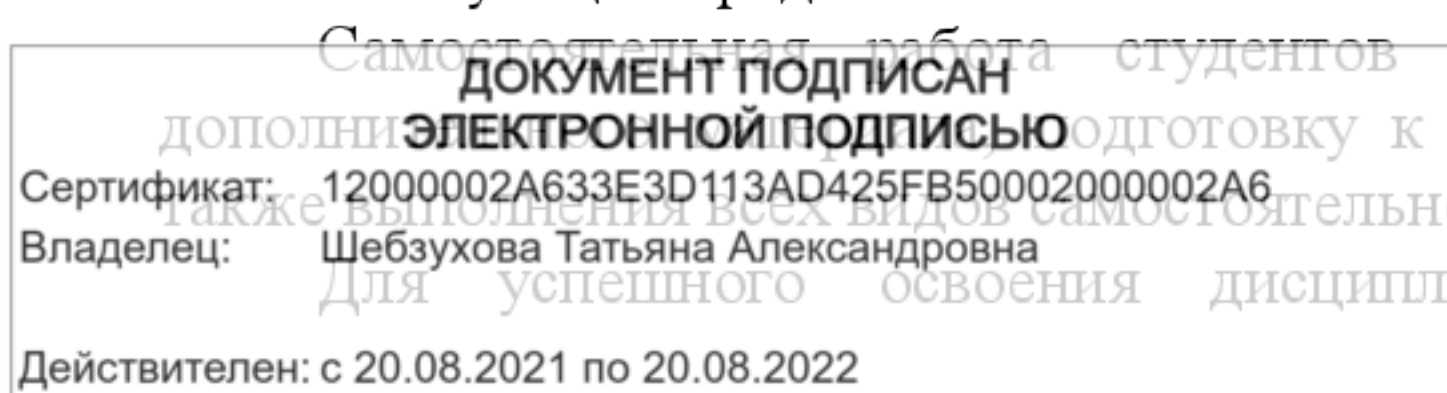
Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

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 дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, 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 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 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.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

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	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 24x12 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 прессы, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.
----------------------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размеры 24x12 м. Он оборудован: шестью стационарными баскетбольными щитами, два из которых – стандартными 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. 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 перекладами, 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Технические средства обучения учебных занятий, оснащены оборудованием и

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

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, 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