

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 13.09.2023 10:55:35

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f5848641ca13a2916

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки:

43.03.01 - Сервис

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Год начала обучения

2021 г.

Изучается

1-6 семестрах

г. Пятигорск 20__ г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 43.03.01 Сервис.

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» входит в базовую часть ООП. Ее освоение происходит в 1 - 6 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины базируется на знании дисциплины «Физическая культура и спорт».

4. Связь с последующими дисциплинами

Связи с последующими дисциплинами не имеется.

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

5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка:
ОК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию;	ОК-7

-технику изучаемых двигательных действий; -средства и методы развития физических качеств	
Уметь: -провести комплекс гигиенической гимнастики; -провести комплекс общеразвивающих упражнений; -направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; -составить комплекс гигиенической гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; -контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой	ОК-7
Владеть: -технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; -техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; -техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; -техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; -техникой плавания различными способами плаваниями; -техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; -техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; -техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; -технологиями мышечной релаксации; -технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; -способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; -технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; -технологиями проведения закаливающих процедур; -технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; -технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку)	ОК-7

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>24</u>	ч.
	<u>6</u>	
В т.ч. аудиторных	<u>23</u>	ч.
Из них:	<u>4</u>	
Практических занятий	<u>23</u>	ч.
Самостоятельной работы	<u>4</u>	ч.
	<u>12</u>	
Зачет 1, <u>2,3,4,5,6</u> семестры		

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенци и	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр							
1	Тема № 1. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
3	Тема № 3. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
4	Тема № 4. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
5	Тема № 5. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
6	Тема № 6. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
7	Тема № 7. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
8	Тема № 8. Легкая атлетика	ОК - 7		1,5	-	-	-
9	Тема № 9. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
10	Тема № 10. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
12	Тема № 12. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
13	Тема № 13. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
14	Тема № 14. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
15	Тема № 15. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
16	Тема № 16. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
17	Тема № 17. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
	Итого за 1 семестр:			27	-	-	-
2 семестр							
19	Тема № 19. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
23	Тема № 23. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
24	Тема № 24. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-

25	Тема № 25. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
26	Тема № 26. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
27	Тема № 27. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
28	Тема № 28. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
29	Тема № 29. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
	Итого за 2 семестр:			24	-	-	-
3 семестр							
35	Тема № 35. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
37	Тема № 37. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
38	Тема № 38. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
39	Тема № 39. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7		1,5	-	-	-
40	Тема № 40. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
41	Тема № 41. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
42	Тема № 42. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
43	Тема № 43. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
44	Тема № 44. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
45	Тема № 45. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
46	Тема № 46. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
47	Тема № 47. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
48	Тема № 48. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
49	Тема № 49. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
50	Тема № 50. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
51	Тема № 51. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
52	Тема № 52. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
53	Тема № 53. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
54	Тема № 54. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
55	Тема № 55. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
56	Тема № 56. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
57	Тема № 57. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
58	Тема № 58. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
59	Тема № 59. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
60	Тема № 60. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
61	Тема № 61. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
	Итого за 3 семестр:			40,5			
4 семестр							

62	Тема № 62. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
63	Тема № 63. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
64	Тема № 64. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
65	Тема № 65. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
66	Тема № 66. Баскетбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
67	Тема № 67. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
68	Тема № 68. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
69	Тема № 69. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
70	Тема № 70. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
71	Тема № 71. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
72	Тема № 72. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
73	Тема № 73. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
74	Тема № 74. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
75	Тема № 75. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
76	Тема № 76. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
77	Тема № 77. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
78	Тема № 78. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
79	Тема № 79. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
80	Тема № 80. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
81	Тема № 81. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
82	Тема № 82. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
83	Тема № 83. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
84	Тема № 84. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
85	Тема № 85. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
86	Тема № 86. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
87	Тема № 87. Волейбол	ОК - 7		1,5	-	-	-
88	Тема № 88. Плавание	ОК - 7		1,5	-	-	-
89	Тема № 89. Развитие физических качеств.	ОК - 7	-	-	-	-	12
90	Тема № 90. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК - 7	-	-	-	-	
91	Тема № 91. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.	ОК - 7	-	-	-	-	
92	Тема № 92. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.	ОК - 7	-	-	-	-	
93	Тема № 93. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.	ОК - 7	-	-	-	-	
	Итого за 4 семестр:		40,5	-	-	-	12
5 семестр							
94	Тема № 94. Плавание	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
95	Тема № 95. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-

96	Тема № 96. Плавание	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
97	Тема № 97. Плавание	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
98	Тема № 98. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
99	Тема № 99. Плавание	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
100	Тема № 100. Плавание	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
101	Тема № 101. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
102	Тема № 102. Гимнастика. Легкая атлетика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
103	Тема № 103. Гимнастика.	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
104	Тема № 104. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
105	Тема № 105. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
106	Тема № 106. Легкая атлетика.	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
107	Тема № 107. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
108	Тема № 108. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
109	Тема № 109. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
110	Тема № 110. Легкая атлетика.	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
111	Тема № 111. Легкая атлетика.	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
112	Тема № 112. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
113	Тема № 113. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
114	Тема № 114. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
115	Тема № 115. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
116	Тема № 116. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
117	Тема № 117. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
118	Тема № 118. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
119	Тема № 119. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
120	Тема № 120. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
121	Тема № 121. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
122	Тема № 122. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
123	Тема № 123. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-

3							
12 4	Тема № 124. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
12 5	Тема № 125. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
12 6	Тема № 126. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
12 7	Тема № 127. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
12 8	Тема № 128. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
12 9	Тема № 129. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
	Итого за 5 семестр:		-	54	-	-	-
6 семестр							
13 0	Тема № 130. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 1	Тема № 131. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 2	Тема № 132. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 3	Тема № 133. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 4	Тема № 134. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 5	Тема № 135. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 6	Тема № 136. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 7	Тема № 137. Баскетбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 8	Тема № 138. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
13 9	Тема № 139. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 0	Тема № 140. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 1	Тема № 141. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 2	Тема № 142. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 3	Тема № 143. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 4	Тема № 144. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 5	Тема № 145. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 6	Тема № 146. Волейбол	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 7	Тема № 147. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-

14 8	Тема № 148. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
14 9	Тема № 149. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 0	Тема № 150. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 1	Тема № 151. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 2	Тема № 152. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 3	Тема № 153. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 4	Тема № 154. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 5	Тема № 155. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 6	Тема № 156. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 7	Тема № 157. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 8	Тема № 158. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
15 9	Тема № 159. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
16 0	Тема № 160. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
16 1	Тема № 161. Легкая атлетика. Гимнастика	ОК - 7	-	1,5	-	-	-
	Итого за 6 семестр:		-	32	-	-	-
	Итого:		-	234	-	-	12

7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объе м часов	Интера ктивна я форма провед ения
	1 семестр		
	Тема 1. Легкая атлетика		
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 2. Легкая атлетика		
2	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по	1,5	-

	дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.		
	Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика		
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. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 4. Легкая атлетика		
4	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 5. Легкая атлетика		
5	Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 6. Легкая атлетика		
6	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 7. Легкая атлетика		
7	Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 8. Легкая атлетика		
8	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика		
9	Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 10. Баскетбол		
10	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1,5	-
	Тема 11. Баскетбол		
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		
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		
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	Решение практических и проблемных задач
	Тема 14. Баскетбол		
14	Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м	1,5	-

	Тема 15. Баскетбол		
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	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 16. Баскетбол		
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.	1,5	-
	Тема 17. Баскетбол		
17	Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с	1,5	-
	Тема 18. Баскетбол		
18	Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	27	3
	2 семестр		
	Тема 19. Волейбол		
19	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.		
	Тема 20. Волейбол		
20	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.	1,5	-
	Тема 21. Волейбол		
21	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1,5	-
	Тема 22. Волейбол		
22	Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Учебная игра.	1,5	-
	Тема 23. Волейбол		
23	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 24. Волейбол		
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).	1,5	Решени е практи ческих

			и пробле мных задач
	Тема 25. Волейбол		
25	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол.раз)	1,5	-
	Тема 26. Волейбол		
26	Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований	1,5	-
	Тема 27. Легкая атлетика. Гимнастика		
27	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.	1,5	-
	Тема 28. Легкая атлетика. Гимнастика		
28	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика		
29	Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: Юноши- поднимание туловища из полож. 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 30. Легкая атлетика. Гимнастика		
30	Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика		
31	ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика		
32	Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика		
33	Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90° в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа. Игра в настольный теннис.		
	Тема 34. Плавание		
34	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	24	3
3 семестр			
	Тема 35. Плавание		
35	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-

	Тема 36. Легкая атлетика. Гимнастика		
36	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.	1,5	-
	Тема 37. Плавание		
37	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.	1,5	-
	Тема 38. Плавание		
38	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.	1,5	-
	Тема 39. Легкая атлетика. Гимнастика		
39	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до угла 90° в висе. Двоеборье. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 40. Плавание		
40	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 41. Плавание		
41	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 42. Баскетбол		
42	Действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 43. Плавание		
43	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 44. Плавание		
44	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 50 м (сек).	1,5	-
	Тема 45. Баскетбол		
45	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м.	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 46. Плавание		
46	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-

	Тема 47. Плавание		
47	Плавание брасом – 25 м (сек)	1,5	-
	Тема 48. Баскетбол		
48	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.	1,5	-
	Тема 49. Плавание		
49	Плавание брасом – 50 м (сек)	1,5	-
	Тема 50. Плавание		
50	Старт. Повороты. Финиширование. Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.	1,5	-
	Тема 51. Баскетбол		
51	Действия игроков в защите: Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).	1,5	-
	Тема 52. Плавание		
52	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 53. Плавание	1,5	-
53	Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.		
	Тема 54. Баскетбол	1,5	-
54	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Учебная игра	1,5	-
	Тема 55. Плавание		
55	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 56. Плавание	1,5	-
56	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.		
	Тема 57. Баскетбол	1,5	-
57	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Учебная игра	1,5	-
	Тема 58. Плавание		
58	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 59. Плавание		
59	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 60. Баскетбол		
60	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Учебная игра	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 61. Плавание		
61	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-

	Итого за 3 семестр:	40,5	4,5
4 семестр			
	Тема 62. Плавание		
62	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 63. Баскетбол		
63	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Учебная игра	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 64. Плавание		
64	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 65. Плавание		
65	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 66. Баскетбол		
66	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Учебная игра	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 67. Плавание		
67	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 68. Плавание		
68	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 69. Волейбол		
69	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 70. Плавание		
70	Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брассом на спине без выноса рук.	1,5	-
	Тема 71. Плавание		

71	Нырание в глубину и длину. Спасение утопающих: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи.	1,5	-
	Тема 72. Волейбол		
72	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 73. Плавание		
73	Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брассом на спине без выноса рук.	1,5	-
	Тема 74. Плавание		
74	Нырание в глубину и длину. Спасение утопающих: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи.	1,5	-
	Тема 75. Волейбол		
75	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 76. Плавание		
76	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 77. Плавание		
77	Плавание вольным стилем - 25 м (сек).	1,5	-
	Тема 78. Волейбол		
78	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Многократная передача мяча.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 79. Плавание		
79	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 80. Плавание		
80	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м	1,5	-

	(сек).		
	Тема 81. Волейбол		
81	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 82. Плавание		
82	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 83. Плавание		
83	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 84. Волейбол	1,5	-
84	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Многократная передача мяча.	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 85. Плавание	1,5	-
85	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.		
	Тема 86. Плавание	1,5	-
86	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.		
	Тема 87. Волейбол	1,5	-
87	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Учебная игра	1,5	-
	Тема 88. Плавание		
88	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	40,5	12
5 семестр			
	Тема 94. Плавание		
94	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 95. Волейбол		
95	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Верхняя передача мяча, нижний прием мяча. Учебная игра.	1,5	-
	Тема 96. Плавание		
96	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 97. Плавание	1,5	-
97	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование		

	движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).		
	Тема 98. Волейбол	1,5	-
98	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 99. Плавание		
99	Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.	1,5	-
	Тема 100. Плавание	1,5	-
100	Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.		
	Тема 101. Волейбол	1,5	-
101	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Многократная передача мяча.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 102. Легкая атлетика. Гимнастика		
102	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 103. Легкая атлетика. Гимнастика		
103	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: 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. Игра в настольный теннис. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	1,5	-
	Тема 104. Легкая атлетика. Гимнастика		
104	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 105. Легкая атлетика. Гимнастика		
105	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 106. Легкая атлетика.		
106	Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 107. Легкая атлетика. Гимнастика		
107	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической	1,5	Решени е

	лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.		практических и проблемных задач
	Тема 108. Легкая атлетика. Гимнастика		
108	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 109. Легкая атлетика. Гимнастика		
109	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 110. Легкая атлетика.		
110	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 111. Легкая атлетика.		
111	Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 112. Легкая атлетика. Гимнастика		
112	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 113. Баскетбол		
113	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 114. Баскетбол		
114	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 115. Баскетбол		
115	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 116. Баскетбол		
116	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10). Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 117. Баскетбол		
117	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 118. Баскетбол		
118	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении.	1,5	-

	Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	Тема 119. Баскетбол		
119	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 120. Баскетбол	1,5	-
120	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	Тема 121. Баскетбол	1,5	-
121	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	Тема 122. Баскетбол	1,5	-
122	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 123. Баскетбол		
123	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 124. Баскетбол		
124	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 125. Баскетбол	1,5	-
125	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	Тема 126. Баскетбол	1,5	-
126	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	Тема 127. Баскетбол	1,5	-
127	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 128. Баскетбол		
128	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	Решение практических и проблемных задач
	Тема 129. Баскетбол		
129	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Итого за 5 семестр:	54	7,5
6 семестр			
	Тема 130. Баскетбол		
130	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двухсторонняя игра	1,5	-

	в баскетбол.		
	Тема 131. Баскетбол	1,5	-
131	Овладение мячом. Добивание мяча. Баскетбол - штрафные броски. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	Тема 132. Баскетбол	1,5	-
132	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 133. Баскетбол		
133	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 134. Баскетбол		
134	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 135. Баскетбол		
135	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча различными способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 136. Баскетбол		
136	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	-
	Тема 137. Баскетбол		
137	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 138. Волейбол.		

138	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 139. Волейбол.		
139	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 140. Волейбол.		
140	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 141. Волейбол.		
141	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 142. Волейбол.		
142	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	-
	Тема 143. Волейбол.		
143	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 144. Волейбол.		
144	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 145. Волейбол.		
145	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 146. Волейбол.		
146	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону).	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных

			задач
	Тема 147. Легкая атлетика. Гимнастика		
147	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 148. Легкая атлетика. Гимнастика		
148	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 149. Легкая атлетика. Гимнастика		
149	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Челночный бег 10х9 м. Игра в настольный теннис.	1,5	Решени е практи ческих и пробле мных задач
	Тема 150. Легкая атлетика. Гимнастика		
150	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 151. Легкая атлетика. Гимнастика		
151	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств: 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. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 152. Легкая атлетика. Гимнастика		
152	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 153. Легкая атлетика. Гимнастика		
153	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 154. Легкая атлетика. Гимнастика		
154	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 155. Легкая атлетика. Гимнастика		
155	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 156. Легкая атлетика. Гимнастика		
156	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 157. Легкая атлетика. Гимнастика		
157	Общие и специальные упражнения для развития физических	1,5	-

	качеств: 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. Игра в настольный теннис.		
	Тема 158. Легкая атлетика. Гимнастика	1,5	-
158	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.		
	Тема 159. Легкая атлетика. Гимнастика	1,5	-
159	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 160. Легкая атлетика. Гимнастика		
160	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	1,5	-
	Тема 161. Легкая атлетика. Гимнастика	1,5	-
161	Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.		
Итого за 6 семестр:		48	15
Итого:		234	45

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателями	Всего
4 семестр						
ОК-7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 89-93	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	10,8	1,2	12
Итого за 4 семестр:				10,8	1,2	12
Итого:				10,8	1,2	12

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/про межуточный)	Вид контроля (устный/ письменный)	Наименование оценочного средства
ОК-7	Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 40, 41, 42, 45, 47, 48, 49, 50,	Тестирование физической и технической подготовленн	Текущий	Устный	Фонд тестовых заданий (тесты физической

	68, 78, 80, 103, 104, 106, 107, 110-112, 114-116, 139, 140, 146, 148, 149, 151	ости			и технической подготовлен ности)
ОК-7	Темы № 89, 90, 91, 92, 93	Собеседовани е	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформиро- ванности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практически х навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в практически х занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
	Знать:				Знает, как

Повышенный	принципы ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования				заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в следующих формах: тестирование физической и технической подготовленности, собеседование.

В процессе прохождения курса физической культуры студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь по размеру, соответствующие виду занятий.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности в установленные сроки на оценку «отлично»;
- активно участвует в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, курсе, факультете, вузе.

Оценка снижается, если студент:

- испытывает затруднения при выполнении физических упражнений на практических занятиях;
- выполняет контрольные упражнения по физической и технической подготовленности на оценку «хорошо» и «удовлетворительно»;
- недостаточно использует на практике методы физического совершенствования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы - тестирование физической и технической подготовленности, ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы

1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 89. Развитие физических качеств	1	1	1- 10	1,2,3,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 90. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	1-10	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 91. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом	1	1	1,2,4,7,10	1,2,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 92. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой	1	1	3,4,7,8,9	1,2,3,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 93. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	1	1	1,4,10	2,3,4

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014 - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

10.1.2. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

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. 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.

4. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н.Коваль, Е.Н.Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

5. Коваль, Л.Н. Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов ЗФО по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалистов / Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 16 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., 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.

10. 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.

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

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение не предусмотрено.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивный зал,

г. Пятигорск, ул. Ермолова, 46, строение 7 Спортивный зал (крытый универсальный спортивный зал с покрытием из древесины):

гантель 1 кг – 10 шт.; гантель 2 кг – 10 шт.; коврик гимнастический – 15 шт.; кольцо амортизационное баскетбольное игровое – 2 шт.; щит баскетбольный игровой цельный из оргстекла 10 мм на металлической раме (1800x1050мм) - 2 шт.; ворота мини-футбольные 3x2 м, свободностоящие - 2 шт.; сетка мини-футбольная - 2 шт.; скакалка резиновая с пластмассовой ручкой - 25 шт.; конус тренировочный – 12 шт.; манишка оранжевая – 20 шт.; корзина для мячей «MIKASA» - 1 шт.; медицинбол "TORRES" 3 кг - 6 шт., 5 кг – 1 шт.; сумка для волейбольных мячей Арт. VL6B-BK «MIKASA» – 2 шт.; счетчик волейбольный – 1 шт.; фишки для разметки поля – 2 шт.; часы шахматные – 2 шт.; шахматы лакированные – 10 шт.; стал для армрестлинга СТ-704 – 2 шт.; теннисный стол START LINE – 2 шт.; ковер борцовский 10*10 м – 1 шт.; тренажер скамья для пресса к шведской стенке – 2 шт.; комплект гимнастических матов – 1 шт.; скамейки на гимнастических ножках – 3 шт.;

секундомеры "TORRES" - 10 шт.

канат для перетягивания (10 м) - 1 шт.; мяч баскетбольный – Jogel JV-800 – 21 шт.; мяч волейбольный Jogel JV-800 – 13 шт.; мяч волейбольный официальный игровой MVA 200 – 7 шт.; мяч гимнастический – 9 шт.; мяч футзальный – 18 шт.; ракетка для бадминтонная Yonex B-700 Mega Muscie – 8 шт.; ракетка для настольного тенниса - 12 шт.; сетка волейбольная – 3 шт.; сетка для настольного тенниса – 3 шт.

13. 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 так же 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.