

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 14.09.2023 14:39:04

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)

Уголовно-правовой

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала обучения

2021

Изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах

г. Пятигорск 20\_\_ г.

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

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

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

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть блока 1. 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:                                                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

#### 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Знать:</b><br>-правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию;<br>-технику изучаемых двигательных действий;<br>-средства и методы развития физических качеств | УК-7                    |
| <b>Уметь:</b><br>-провести комплекс гигиенической гимнастики;                                                                                                                                       | УК-7                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-провести комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;</li> <li>-составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>-составить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>-контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
| <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов;</li> <li>-техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>-техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину;</li> <li>-техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии;</li> <li>-техникой плавания различными способами плаваниями;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол;</li> <li>-техникой и тактикой двусторонней игры в футбол;</li> <li>-технологиями мышечной релаксации;</li> <li>-технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма;</li> <li>-технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>-технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>-технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей;</li> <li>-технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).</li> </ul> | УК-7 |

## 6. Объем учебной дисциплины/модуля

|                             |            |    |
|-----------------------------|------------|----|
| Объем занятий: Итого        | <u>246</u> | ч. |
| В т.ч. аудиторных           | <u>153</u> | ч. |
| Практических занятий        | <u>153</u> | ч. |
| Самостоятельной работы      | <u>93</u>  | ч. |
| Зачет <u>2,4,6</u> семестры |            |    |

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

### 7.1. Тематический план дисциплины

### 7.2 Наименование и содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

| №         | 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. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 2         | Тема № 2. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 3         | Тема № 3. Легкая атлетика. Гимнастика  | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 4         | Тема № 4. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 5         | Тема № 5. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 6         | Тема № 6. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 7         | Тема № 7. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 8         | Тема № 8. Легкая атлетика              | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 9         | Тема № 9. Легкая атлетика. Гимнастика  | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 10        | Тема № 10. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 11        | Тема № 11. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 12        | Тема № 12. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 13        | Тема № 13. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 14        | Тема № 14. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 15        | Тема № 15. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 16        | Тема № 16. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 17        | Тема № 17. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 18        | Тема № 18. Баскетбол                   | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
|           | Итого за 1 семестр:                    |                         | -                                                     | 27                   | -                   | -                      | -                             |
| 2 семестр |                                        |                         |                                                       |                      |                     |                        |                               |
| 19        | Тема № 19. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 20        | Тема № 20. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 21        | Тема № 21. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 22        | Тема № 22. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 23        | Тема № 23. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 24        | Тема № 24. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 25        | Тема № 25. Волейбол                    | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 26        | Тема № 26. Легкая атлетика. Гимнастика | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |
| 27        | Тема № 27. Легкая атлетика. Гимнастика | УК-7                    | -                                                     | 1,5                  | -                   | -                      | -                             |

|    |                                                                             |      |   |           |   |   |             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------|---|-----------|---|---|-------------|
| 28 | Тема № 28. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 29 | Тема № 29. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 30 | Тема № 30. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 31 | Тема № 31. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 32 | Тема № 32. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 33 | Тема № 33. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 34 | Тема № 34. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 35 | Тема № 35. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
|    | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                  |      | - | <b>24</b> | - | - | -           |
|    | <b>3 семестр</b>                                                            |      |   |           |   |   |             |
| 36 | Тема № 36. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 37 | Тема № 37. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 38 | Тема № 38. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 39 | Тема № 39. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 40 | Тема № 40. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 41 | Тема № 41. Легкая атлетика. Гимнастика                                      | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 42 | Тема № 42. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 43 | Тема № 43. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 44 | Тема № 44. Баскетбол                                                        | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 45 | Тема № 45. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 46 | Тема № 46. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 47 | Тема № 47. Баскетбол                                                        | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 48 | Тема № 48. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 49 | Тема № 49. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 50 | Тема № 50. Баскетбол                                                        | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 51 | Тема № 51. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 52 | Тема № 52. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 53 | Тема № 53. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК-7 | - | -         | - | - | 13,5        |
|    | <b>Итого за 3 семестр:</b>                                                  |      | - | <b>27</b> | - | - | <b>13,5</b> |
|    | <b>4 семестр</b>                                                            |      |   |           |   |   |             |
| 54 | Тема № 54. Волейбол                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 55 | Тема № 55. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 56 | Тема № 56. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 57 | Тема № 57. Волейбол                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 58 | Тема № 58. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 59 | Тема № 59. Плавание                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |
| 60 | Тема № 60. Волейбол                                                         | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -           |

|                            |                                                                                                        |      |   |           |   |   |           |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|-----------|---|---|-----------|
| 61                         | Тема № 61. Плавание                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 62                         | Тема № 62. Плавание                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 63                         | Тема № 63. Волейбол                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 64                         | Тема № 64. Плавание                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 65                         | Тема № 65. Плавание                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 66                         | Тема № 66. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 67                         | Тема № 67. Плавание                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 68                         | Тема № 68. Плавание                                                                                    | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 69                         | Тема № 69. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 70                         | Тема 70. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом | УК-7 | - | -         | - | - | 12        |
| <b>Итого за 4 семестр:</b> |                                                                                                        |      | - | <b>24</b> | - | - | <b>12</b> |
| <b>5 семестр</b>           |                                                                                                        |      |   |           |   |   |           |
| 71                         | Тема № 71. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 72                         | Тема № 72. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 73                         | Тема № 73. Гимнастика                                                                                  | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 74                         | Тема № 74. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 75                         | Тема № 75. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 76                         | Тема № 76. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 77                         | Тема № 77. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 78                         | Тема № 78. Легкая атлетика.                                                                            | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 79                         | Тема № 79. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 80                         | Тема № 80. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 81                         | Тема № 81. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 82                         | Тема № 82. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 83                         | Тема № 83. Легкая атлетика                                                                             | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 84                         | Тема № 84. Легкая атлетика                                                                             | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 85                         | Тема № 85. Легкая атлетика.<br>Гимнастика                                                              | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 86                         | Тема № 86. Баскетбол                                                                                   | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 87                         | Тема № 87. Баскетбол                                                                                   | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 88                         | Тема № 88. Баскетбол                                                                                   | УК-7 | - | 1,5       | - | - | -         |
| 89                         | Тема № 89. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой                                       | УК-7 | - | -         | - | - | 32,25     |

|                  |                                                                       |      |   |            |   |   |             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|---|------------|---|---|-------------|
|                  | атлетикой, гимнастикой, аэробикой                                     |      |   |            |   |   |             |
|                  | <b>Итого за 5 семестр:</b>                                            |      | - | <b>27</b>  | - | - | <b>13,5</b> |
| <b>6 семестр</b> |                                                                       |      |   |            |   |   |             |
| 90               | Тема № 90. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 91               | Тема № 91. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 92               | Тема № 92. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 93               | Тема № 93. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 94               | Тема № 94. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 95               | Тема № 95. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 96               | Тема № 96. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 97               | Тема № 97. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 98               | Тема № 98. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 99               | Тема № 99. Волейбол                                                   | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 100              | Тема № 100. Волейбол                                                  | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 101              | Тема № 101. Волейбол                                                  | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 102              | Тема № 102. Волейбол                                                  | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 103              | Тема № 103. Волейбол                                                  | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 104              | Тема № 104. Волейбол                                                  | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 105              | Тема № 105. Волейбол                                                  | УК-7 | - | 1,5        | - | - | -           |
| 106              | Тема № 106. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся | УК-7 | - | -          | - | - | 54          |
|                  | <b>Итого за 6 семестр:</b>                                            |      |   | <b>24</b>  |   |   | <b>54</b>   |
|                  | <b>Итого:</b>                                                         |      |   | <b>153</b> |   |   | <b>93</b>   |

### 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 7.4 Наименование практических занятий

| № Темы | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                           | Объем часов | Интерактивная форма проведения |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|
|        | <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                             |             |                                |
|        | <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                               |             |                                |
| 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         | -                              |
|        | <b>Тема 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                               |             |                                |
| 2      | Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис.                                                                   | 1,5         | -                              |
|        | <b>Тема 3. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                   |             |                                |
| 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         | -                              |
|        | <b>Тема 4. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                               |             |                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                           |     |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 4  | Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                          | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 5. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                            |     |   |
| 5  | Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                               | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 6. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                            |     |   |
| 6  | Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                      | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 7. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                            |     |   |
| 7  | Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                               | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 8. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                            |     |   |
| 8  | Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                          | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 9. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                |     |   |
| 9  | Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                         | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 10. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 10 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.                                                                                 | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 11. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 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 | - |
|    | <b>Тема 12. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 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 | - |
|    | <b>Тема 13. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 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 | - |
|    | <b>Тема 14. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 14 | Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м                                                                                                                                                                                                 | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 15. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 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 | - |
|    | <b>Тема 16. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| 16 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в                                                                                                            | 1,5 | - |

|    |                                                                                                                                                                                                 |           |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|    | 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. |           |          |
|    | <b>Тема 17. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                       |           |          |
| 17 | Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с                                                                                                                                            | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 18. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                       |           |          |
| 18 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Учебная игра. Правила соревнований.                                                                                                | 1,5       | -        |
|    | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                                                                                                                                                      | <b>27</b> | <b>-</b> |
|    | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                |           |          |
|    | <b>Тема 19. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 19 | Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.                                                                                                                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 20. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 20 | Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста.                                                                                                                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 21. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 21 | Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.                                                                                | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 22. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 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       | -        |
|    | <b>Тема 23. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 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       | -        |
|    | <b>Тема 24. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).                                                          | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 25. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 25 | Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол - передача через сетку в парах (кол.раз)                                                                                                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 26. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |           |          |
| 26 | Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований                                                   | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 27. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 27 | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. ОФП: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, отжимание, прыжки на скакалке.                                                             | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 28. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 28 | Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Метание набивного мяча из-за головы. Игра в настольный теннис.                                                                                           | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 29. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                     |           |          |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 29 | Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>Двоеборье:<br>Юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек)<br>девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис. | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 30. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 30 | Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                     | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 31. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 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 | - |
|    | <b>Тема 32. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 32 | Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                    | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 33. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 33 | Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 34. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 34 | Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 35. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 35 | 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 | - |
|    | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
|    | <b>Тема 36. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |
| 36 | Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.                                                                                                                                                                               | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 37. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |
| 37 | Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 25 м (сек).                                                                                                                                                                                       | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 38. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 38 | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин.                                                                                                                                                                                         | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 39. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |
| 39 | Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем.                                                                                                                                                                                                    | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 40. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |
| 40 | Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине.                                                                                                                                                                                                   | 1,5 | - |

|    |                                                                                                                                                                                                      |           |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|    | <b>Тема 41. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                          |           |   |
| 41 | Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.<br>Прыжки через скакалку. Игра в настольный теннис.                                                                                                           | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 42. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 42 | Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).                                                                           | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 43. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 43 | Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание кролем на спине – 25 м (сек).                                                                          | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 44. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                            |           |   |
| 44 | Действия игроков в защите:<br>Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).                                                                        | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 45. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 45 | Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.                                                                                                                 | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 46. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 46 | Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.<br>Плавание кролем на спине – 50 м (сек).                                                                       | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 47. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                            |           |   |
| 47 | Действия игроков в защите:<br>Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 48. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 48 | Спортивный способ плавания брасс: согласование движения рук, ног и дыхания.                                                                                                                          | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 49. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 49 | Плавание брасом – 25 м (сек)                                                                                                                                                                         | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 50. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                            |           |   |
| 50 | Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек.                                                                                      | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 51. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 51 | Плавание брасом – 50 м (сек)                                                                                                                                                                         | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 52. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 52 | Старт. Повороты. Финиширование. Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью.                                                                                                            | 1,5       | - |
|    | <b>Итого за 3 семестр:</b>                                                                                                                                                                           | <b>27</b> |   |
|    | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                     |           |   |
|    | <b>Тема 54. Волейбол</b>                                                                                                                                                                             |           |   |
| 54 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.                                          | 1,5       | - |
|    | <b>Тема 55. Плавание</b>                                                                                                                                                                             |           |   |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| 55               | Техника безопасности на занятиях по плаванию. Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания.                                                                                                                                                                     | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 56. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 56               | Плавание вольным стилем - 25 м (сек).                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 57. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 57               | Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Многократная передача мяча.                                                                                                                                                                                                                | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 58. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 58               | Спортивный способ плавания кроль на груди: согласование движения рук, ног и дыхания. Плавание вольным стилем - 50 м (сек).                                                                                                                                                                             | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 59. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 59               | Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.                                                                                                                                                                                                                   | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 60. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 60               | Поддачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель.                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 61. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 61               | Спортивный способ плавания кроль на спине 25 м (сек).                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 62. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 62               | Спортивный способ плавания кроль на спине: согласование движения рук, ног и дыхания.                                                                                                                                                                                                                   | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 63. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 63               | Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Прямой атакующий удар. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.                                                                                                                                                       | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 64. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 64               | Спортивный способ плавания кроль на спине 50 м (сек).                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 65. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 65               | Спортивный способ плавания брасс 25 м.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 66. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
| 66               | 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       | - |
|                  | <b>Тема 67. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 67               | Спортивный способ плавания брасс 50 м (сек).                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 68. Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
| 68               | Старт. Повороты. Финиширование.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,5       | - |
|                  | <b>Тема 69. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| 69               | Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5       | - |
|                  | <b>Итого за 4 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>24</b> |   |
| <b>5 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
|                  | <b>Тема 71. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
| 71               | Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                               | 1,5       | - |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|    | <b>Тема 72. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 72 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Игра в настольный теннис.                                                                                                            | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 73. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 73 | 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 | - |
|    | <b>Тема 74. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 74 | 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 | - |
|    | <b>Тема 75. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 75 | Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                      | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 76. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 76 | Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                         | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 77. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |
| 77 | 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 | - |
|    | <b>Тема 78. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 78 | 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 | - |
|    | <b>Тема 79. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 79 | Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 80. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 80 | Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                       | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 81. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 81 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                     | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 82. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |   |
| 82 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                         | 1,5 | - |

|    |                                                                                                                                                                              |           |          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|    | <b>Тема 83. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                              |           |          |
| 83 | Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.). Игра в настольный теннис.                                                                                                            | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 84. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                              |           |          |
| 84 | 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       | -        |
|    | <b>Тема 85. Легкая атлетика. Гимнастика</b>                                                                                                                                  |           |          |
| 85 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.                                                      | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 86. Баскетбол</b>                                                                                                                                                    |           |          |
| 86 | Ловля и передача мяча: двумя от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами спортивных игр.                                                  | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 87. Баскетбол</b>                                                                                                                                                    |           |          |
| 87 | Ловля и передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двухсторонняя игра в баскетбол.                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 88. Баскетбол</b>                                                                                                                                                    |           |          |
| 88 | 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       | -        |
|    | <b>Итого за 5 семестр:</b>                                                                                                                                                   | <b>27</b> | <b>-</b> |
|    | <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                             |           |          |
|    | <b>Тема 90. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 90 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                    | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 91. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 91 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.                                     | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 92. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 92 | Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                                                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 93. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 93 | Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                                                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 94. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 94 | Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                                                        | 1,5       | -        |
|    | <b>Тема 95. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 95 | Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                      | 1,5       | --       |
|    | <b>Тема 96. Волейбол</b>                                                                                                                                                     |           |          |
| 96 | Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                  | 1,5       | -        |

|     |                                                                                                                                                                                            |            |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|     | <b>Тема 97. Волейбол</b>                                                                                                                                                                   |            |   |
| 97  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                  | 1,5        | - |
|     | <b>Тема 98. Волейбол</b>                                                                                                                                                                   |            |   |
| 98  | Прием подачи. Подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                                                                                  | 1,5        | - |
|     | <b>Тема 99. Волейбол</b>                                                                                                                                                                   |            |   |
| 99  | 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        | - |
|     | <b>Тема 100. Волейбол</b>                                                                                                                                                                  |            |   |
| 100 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила соревнований                                                                                       | 1,5        | - |
|     | <b>Тема 101. Волейбол</b>                                                                                                                                                                  |            |   |
| 101 | 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        | - |
|     | <b>Тема 102. Волейбол</b>                                                                                                                                                                  |            |   |
| 102 | Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.                                                                                | 1,5        | - |
|     | <b>Тема 104. Волейбол</b>                                                                                                                                                                  |            |   |
| 104 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила соревнований                                                                                       | 1,5        | - |
|     | <b>Тема 105. Волейбол</b>                                                                                                                                                                  |            |   |
| 105 | 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        | - |
|     | <b>Итого за 6 семестр:</b>                                                                                                                                                                 | <b>24</b>  | - |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                              | <b>153</b> | - |

#### 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 преподавателем | Всего |
| 3 семестр                   |                                                  |                                         |                              |             |                                    |       |
| УК-7                        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 54 | Ответы на вопросы по темам дисциплины   | Собеседование                | 12,15       | 1,35                               | 13,5  |
| Итого за 3 семестр:         |                                                  |                                         |                              | 12,15       | 1,35                               | 13,5  |
| 4 семестр                   |                                                  |                                         |                              |             |                                    |       |
| УК-7                        | Самостоятельное изучение литературы по           | Ответы на вопросы по темам              | Собеседование                | 10,8        | 1,2                                | 12    |

|                            |                                                   |                                       |               |              |             |             |
|----------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|                            | теме № 71                                         | дисциплины                            |               |              |             |             |
| <b>Итого за 6 семестр:</b> |                                                   |                                       |               | <b>10,8</b>  | <b>1,2</b>  | <b>12</b>   |
| <b>5 семестр</b>           |                                                   |                                       |               |              |             |             |
| УК-7                       | Самостоятельное изучение литературы по теме № 90  | Ответы на вопросы по темам дисциплины | Собеседование | 12,15        | 1,35        | 13,5        |
| <b>Итого за 5 семестр:</b> |                                                   |                                       |               | <b>12,15</b> | <b>1,35</b> | <b>13,5</b> |
| <b>6 семестр</b>           |                                                   |                                       |               |              |             |             |
| УК-7                       | Самостоятельное изучение литературы по теме № 107 | Ответы на вопросы по темам дисциплины | Собеседование | 48,6         | 5,4         | 54          |
| <b>Итого за 6 семестр:</b> |                                                   |                                       |               | <b>48,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>54</b>   |
| <b>Итого:</b>              |                                                   |                                       |               | <b>83,7</b>  | <b>9,3</b>  | <b>93</b>   |

## 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 | Вид контроля | Наименование оценочного средства                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                        | Темы № 3, 4, 8, 9, 14, 17, 23-26, 28-31, 34, 35, 37, 38, 41-43, 46, 47, 49-52, 56-58, 60, 61, 63-67, 69, 72-74, 76, 77-80, 83-84, 90, 95 | Тестирование физической и технической подготовленности | Текущий      | Устный       | Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности) |
| УК-7                        | Темы № 53, 70, 89, 106                                                                                                                   | Собеседование                                          | Текущий      | Устный       | Вопросы по темам дисциплины                                             |

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

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы                                                                    | Дескрипторы                                                        |                                                                    |                                                                        |          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                     |                                                                               | 2 балла                                                            | 3 балла                                                            | 4 балла                                                                | 5 баллов |
| Базовый                             | <b>Знать:</b><br>необходимость и физической культуры и здорового образа жизни | Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой | Знания о необходимости физической культуры имеются, но практически | Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются |          |

|            |                                                                                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                              |                                                                                                                  | х навыков<br>нет                                                                                                                          | недостаточн<br>о                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |
|            | <b>Уметь:</b><br>заниматься<br>физической<br>культурой и<br>поддерживать<br>здоровый<br>образ жизни                          | Отсутствие<br>способности<br>заниматься<br>физической<br>культурой                                               | Демонстрир<br>ует<br>понимание<br>значимости<br>физической<br>культуры, но<br>проявляет<br>недостаточн<br>ые<br>способности<br>к занятиям | Практически<br>занимается<br>укреплением<br>своего<br>здоровья, но<br>недостаточн<br>о использует<br>на практике<br>методы<br>физического<br>совершенств<br>ования |                                                                                                                            |
|            | <b>Владеть:</b><br>знаниями и<br>навыками в<br>области<br>физической<br>культуры                                             | Не владеет<br>оценкой<br>значимости<br>физической<br>культуры<br>для<br>профессиона<br>льной<br>деятельност<br>и | Испытывает<br>затруднения<br>в<br>практически<br>х занятиях<br>физической<br>культурой                                                    | Выполняет<br>несложные<br>задания по<br>физической<br>культуре                                                                                                     |                                                                                                                            |
| Повышенный | <b>Знать:</b><br>принципов<br>ведения<br>здорового<br>образа жизни<br>и физического<br>самосовершен<br>ствования             |                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    | Знает, как<br>заниматься<br>физическо<br>й<br>культурой<br>и спортом,<br>и<br>практическ<br>ие навыки<br>развиты<br>хорошо |
|            | <b>Уметь:</b><br>делать<br>первичные<br>выводы о<br>необходимост<br>и и<br>результатах<br>занятий<br>физической<br>культурой |                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    | Способен<br>выполнять<br>задания по<br>физическо<br>й культуре<br>в полном<br>объеме                                       |

|  |                                                                             |  |  |  |                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Владеть:</b><br>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 |
|------------------|------------------------------|
| <b>88-100</b>    | Отлично                      |
| <b>72-87</b>     | Хорошо                       |
| <b>53-71</b>     | Удовлетворительно            |
| <b>&lt;53</b>    | 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

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 дисциплины (модули) 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 самостоятельной работы - тестирование физической и технической подготовленности, ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) 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:

| №<br>п/п | Виды самостоятельной работы                                                                                                                     | Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                     |              |                      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|
|          |                                                                                                                                                 | Основная                                            | Дополни-<br>тельная | Методическая | Интернет-<br>ресурсы |
| 1        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 53. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                              | 1                                                   | 1                   | 1-11         | 2,4                  |
| 2        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 70. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом | 1                                                   | 1                   | 1,2,4,7,11   | 1,2,4,               |
| 3        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 89. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой       | 1                                                   | 1                   | 3,4,7,8,9    | 1,2,3,4              |
| 4        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 106. Самоконтроль за физической                                                                   | 1                                                   | 1                   | 1,4,11       | 2,3,4                |

|  |                                   |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
|  | подготовленностью<br>занимающихся |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|--|--|

## **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. 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>

#### **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. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
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. 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.

11. 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-телекоммуникативной сети «Интернет», обучающихся по дисциплине:**

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**

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24х12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съёмными 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. Для изучения теоретического раздела программы изготовлены методические плакаты по теме: «Анатомия человека».

Спортивная площадка имеет размер 30х20 м. Она оборудована пятью стационарными перекладинами, гимнастическим бревном и полосой препятствий.

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, ультрафиолетовой), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27<sup>0</sup> до 29<sup>0</sup> С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос,

зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты.