

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 05.06.2026 09:55:51

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал) СКФУ

Канд. экон. наук, доцент

Н.В. Данченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Направление подготовки

Направленность (профиль)

Год начала обучения

Форма обучения

Реализуется в семестре

**23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов**
Автомобильный сервис
2026 г
заочная
2,3,4,5,6

Разработано:

Канд. пед. наук, доцент, и.о. зав. кафедрой
физической культуры

(должность разработчика)

Ярошенко Е.В

(Ф.И.О.)

Пятигорск 2026 г.

Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

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

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

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

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Применяет средства физического воспитания для физического совершенствования человека. Использует методы самоконтроля, за физической подготовленностью. Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о

		применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 ук-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Контролирует уровень физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Применяет технологии проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-3 ук-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Анализирует механизмы формирования двигательных умений и навыков и применяет их в профессиональной деятельности. Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего: _з.е. 328 акад.ч.	ЗФО, в акад. часах
Контактная работа:	2
Лекции/из них практическая подготовка	0/0
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	0/0
Практических занятий/из них практическая подготовка	2/0
Самостоятельная работа	326
Формы контроля	-
Экзамен	-
Зачет	
Зачет с оценкой	-
Курсовая работа	нет

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

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

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	заочная форма				Форма текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
2 семестр							
1	Тема 1. Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Упражнения на технику владения мячом. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
2	Тема 2. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
3	Тема 3. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
4	Тема 4. Волейбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
5	Тема 5. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности

6	Тема 6. Волейбол. Нижняя передача мяча двумя руками в движении. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
7	Тема 7. Волейбол. Техника верхней прямой подачи. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
8	Тема 8. Волейбол. Техника нижней прямой подачи Передача через сетку в парах (кол.раз). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
9	Тема 9. Волейбол. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и кручёная (топ-спин). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
10	Тема 10. Волейбол. Подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11	Тема 11. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
12	Тема 12. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
13	Тема 13. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. 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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
14	Тема 14. Легкая атлетика. Техника челночного бега. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
15	Тема 15. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

16	Тема 16. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением. Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
17	Тема 17. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
18	Тема 18. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
19	Тема 19. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
20	Тема 20. Легкая атлетика. Упражнения для развития силовых способностей. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения для развития физического качества быстроты: челночный бег 6х9 м, бег на короткие дистанции. Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. Занятия на тренажерах. Игра в мини-футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
21	Тема 21. Легкая атлетика. Комплексы на развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Медленный бег до 12 минут. Комплекс для развития скоростной выносливости. Комплекс для развития общей выносливости. Подвижные игры	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
22	Тема 22. Легкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см.) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./. Подвижные игры	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
23	Тема 23. Легкая атлетика. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. ОРУ. Равномерный бег, ходьба с использованием различных исходных положений. Упражнения с изменением направления и скорости движения. Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
24	Тема 24. Легкая атлетика. Оздоровительные упражнения с использованием различных методик. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции, бег 500м, 800м	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
ИТОГО за 2 семестр			-	-	-	72	

3 семестр							
25	Тема 25. Легкая атлетика. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игры и эстафеты на развитие выносливости	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
26	Тема 26. Легкая атлетика. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
27	Тема 27. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Разминочный бег. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
28	Тема 28. Легкая атлетика. Техника целостного прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
29	Тема 29. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
30	Тема 30. Легкая атлетика. ОРУ. Махи, перевороты, выходы на перекладине (юноши). Ходьба, повороты, упражнения на равновесие, соскоки на гимнастической скамейке (девочки). Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
31	Тема 31. Легкая атлетика. Техника челночного бега. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Медленный бег. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м. Игра в бадминтон.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
32	Тема 32. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега. Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. бег 10х10 м. Игра в бадминтон.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
33	Тема 33. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением. Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

34	Тема 34. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы. Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
35	Тема 35. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах. ОРУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
36	Тема 36. Легкая атлетика. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./ Подвижные игры	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
37	Тема 37. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
38	Тема 38. Легкая атлетика. Подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Техника прыжков в длину с разбега. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
39	Тема 38. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость. Спортивная игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
40	Тема 40. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
41	Тема 41. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения передвижениям в нападении - стойке, ходьбе, бегу, остановкам, поворотам и прыжкам. Игры и эстафеты с мячом	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

42	Тема 42. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения передачам мяча с места. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Игры и эстафеты с мячом	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
43	Тема 43. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передача мяча в движении. Учебная игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
44	Тема 44. Баскетбол. Ознакомление и методика обучения броскам с места одной рукой сверху с места. Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Правила соревнований в последней редакции. Учебная игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
45	Тема 45. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения броскам в движении одной рукой сверху. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Учебная игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
46	Тема 46. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения штрафному броску. Ведение мяча на месте и в движении, обводка предметов. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
47	Тема 47. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения броску в прыжке. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
48	Тема 48. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения ведению мяча и обводке соперника. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
49	Тема 49. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения добиванию мяча. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

50	Тема 50. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения передвижениям в защите – стойкам, бегу, остановкам, поворотам и прыжкам. Ведение с различным уровнем отскока и темпом со сменой направления движения. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
51	Тема 51. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения выбиванию и вырыванию мяча. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
	ИТОГО за 3 семестр		-	-	-	54	
4 семестр							
52	Тема 52. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
53	Тема 53. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
54	Тема 54. Волейбол. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Учебная игра.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
55	Тема 55. Волейбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
56	Тема 56. Волейбол. Техника боковой верхней подачи. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Волейбол - многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
57	Тема 57. Волейбол. Техника подачи в прыжке. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Передача через сетку в парах (кол.раз). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
58	Тема 58. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

59	Тема 59. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
60	Тема 60. Волейбол. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача через сетку в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
61	Тема 61. Волейбол. Техника одиночного блокирования в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
62	Тема 62. Волейбол. Техника группового блокирования в волейболе. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
63	Тема 63. Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
64	Тема 64. Волейбол. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Двухсторонняя игра в волейбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
65	Тема 65. Гимнастика. Техника строевых упражнений. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
66	Тема 66. Гимнастика. Техника акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
67	Тема 67. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

68	Тема 68. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. 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.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
69	Тема 69. Легкая атлетика. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
70	Тема 70. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
71	Тема 71. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике. Техника бега по пересеченной местности. Передвижения в лесопарковой зоне Новопятигорского озера. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
72	Тема 72. Легкая атлетика. Дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
73	Тема 73. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование бега и ходьбы. Учебная игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
74	Тема 74. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
75	Тема 75. Легкая атлетика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике. Бег с околосредней скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

76	Тема 76. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
77	Тема 77. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
78	Тема 78. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на выносливость. Пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время, бег с низкого старта 30, 60 м. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
ИТОГО за 4 семестр			-	-	-	54	
5 семестр							
79	Тема 79. Гимнастика. Техника строевых упражнений. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. Построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
80	Тема 80. Гимнастика. Техника акробатических упражнений. Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках, переворот боком (девушки). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
81	Тема 81. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
82	Тема 82. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега трусцой 100-400 м). Игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

83	Тема 83. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки. Игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
84	Тема 84. Легкая атлетика. развитие у студентов быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
85	Тема 85. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. 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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
86	Тема 86. Легкая атлетика. Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
87	Тема 87. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
88	Тема 88. Легкая атлетика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
89	Тема 89. Легкая атлетика. Оздоровительные упражнения с использованием различных методик. ОРУ. СБУ. Медленный бег. Бег на средние дистанции, бег 500м, 800м	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
90	Тема 90. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения накрыванию и отбиванию мяча. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
91	Тема 91. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения перехватам мяча. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности

92	Тема 92. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения овладению мячом в борьбе за отскок у своего щита. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
93	Тема 93. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Формирование умений и навыков основных элементов баскетбола (технике различных видов передач, ведения, остановок, поворотов, проходов, бросков и т.д.). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
94	Тема 94. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Совершенствование основных элементов техники баскетбола (передач, ведения, остановок, поворотов, бросков). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
95	Тема 95. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Совершенствование основных элементов техники баскетбола (передач, ведения, остановок, поворотов, бросков). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
96	Тема 96. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стойки и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
97	Тема 97. Баскетбол. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальная подготовка баскетболиста. Техника держания мяча в баскетболе. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
98	Тема 98. Баскетбол. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин. С мячом, бег с ускорением. Обучение технике передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

99	Тема 99. Баскетбол. Строевые упражнения на месте и в движении. Бег в среднем темпе. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча в баскетболе. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
100	Тема 100. Баскетбол. Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передвижений баскетболиста. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
101	Тема 101. Баскетбол. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. ОРУ баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Учебная игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
102	Тема 102. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения баскетболиста. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой от плеча с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
103	Тема 103. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой сверху в движении. Учебная игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
104	Тема 104. Баскетбол. Действия игроков в защите. ОРУ баскетболиста. Овладение мячом. Добивание мяча. Действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Двухсторонняя игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

10 5	Тема 105. Баскетбол. Действия игроков в нападении. ОРУ баскетболиста. Овладение мячом. Добивание мяча. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
	ИТОГО за 5 семестр		-	-	-	72	
6 семестр							
10 6	Тема 106. Волейбол. Техника боковой верхней подачи. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Изучение техники боковой верхней подачи. Учебная игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
10 7	Тема 107. Волейбол. Верхняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
10 8	Тема 108. Волейбол. Техника подачи в прыжке. Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Изучение техники подачи в прыжке. Учебная игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
10 9	Тема 109. Волейбол. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 0	Тема 110. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 1	Тема 111. Волейбол. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону). Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 2	Тема 112. Волейбол. ОРУ упражнения волейболиста. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности

11 3	Тема 113. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе. ОРУ. Бег в среднем темпе. Выполнение нападающего удара под сеткой в команде. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Двусторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 4	Тема 114. Волейбол. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Прямой нападающий удар с переводом. Двусторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 5	Тема 115. Волейбол. ОРУ упражнения волейболиста. Боковой нападающий удар. Подача мяча с низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 6	Тема 116. Волейбол. Разминочный бег. Медленный бег. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе. Двусторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 7	Тема 117. Волейбол. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Двусторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
11 8	Тема 118. Волейбол. Передача мяча над собой и за голову. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
11 9	Тема 119. Волейбол. Техника одиночного блокирования в волейболе. Разминочный бег. Упражнения на растяжку плечевого и лучезапястного сустава. Специальные беговые упражнения. Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 0	Тема 120. Волейбол. Техника группового блокирования в волейболе. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки группового блока без перемещения и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 1	Тема 121. Легкая атлетика. 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.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

12 2	Тема 122. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 3	Тема 123. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 4	Тема 124. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 5	Тема 125. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 6	Тема 126. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 7	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 8	Тема 128. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.). Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
12 9	Тема 129. Легкая атлетика. 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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	4	Тестирование физической подготовленности
	ИТОГО за 6 семестр		-	2	-	74	
	ИТОГО		-	2	-	326	

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

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

8.1.1. Перечень основной литературы:

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

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

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

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

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

2. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
3. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
4. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
5. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
6. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
7. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
12. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
13. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

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

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

Информационные справочные системы:

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

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

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

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

Практические занятия	Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: два спортивных зала, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, плавательный бассейн 25 м, тренажерный зал, вспомогательные помещения. Размеры спортивного зала, расположенного в корпусе 7 строение «Г», составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами. Зал, расположенный в спортивном комплексе, имеет размер 24х12 м. Он оборудован: шестью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), переносной гимнастической перекладиной, съемными воротами для мини-футбола, стационарно установленными стойками для волейбола, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, гимнастическими матами. Имеются две раздевалки, преподавательская и инвентарная. В залах имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные и волейбольные мячи и сетки волейбольные, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, теннисные ракетки; коврики, гантели различного веса, степ-платформы, мячи гимнастические для занятий аэробикой. Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола. В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега. Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для
----------------------	---

	развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости. В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика. Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерными материалами. Плавательный бассейн – размером 25x15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовый), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27⁰ до 29⁰ С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты
Самостоятельная работа	Игровые площадки по видам спорта, беговые легкоатлетические дорожки. Уличные тренажеры для развития телесно-двигательных качеств

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

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

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

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

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

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

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