

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: 04.06.2026 10:37:14

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
Данченко Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания	
Направленность (профиль)	Технология и организация ресторанного дела	
Год начала обучения	2026	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестрах	2,3,4,5,6,7	2,3,4,5,6

РАЗРАБОТАНО:

И.о. зав. кафедрой физической культуры
канд. пед. наук, доцент, Е.В. Ярошенко

Пятигорск, 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

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

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

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к 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	Контролирует уровень физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических

	физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	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.	ОФО, в акад. часах	ЗФО, в акад. часах
Контактная работа:	312	2
Лекции/из них практическая подготовка	-	-
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	312	2
Самостоятельная работа	16	326
Формы контроля		
Зачет		

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

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		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)	-	2	-	-	-	-	-	2	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)	-	2	-	-	-	-	-	2	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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	(кол.) d– 1 м. Учебная игра										
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)	-	2	-	-	-	-	-	2	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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
6	Тема 6. Волейбол. Нижняя передача мяча двумя руками в движении. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	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)	-	2	-	-	-	-	-	2	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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
9	Тема 9. Волейбол. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и кручёная (топ-спин). Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	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)	-	2	-	-	-	-	-	2	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,	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра в настольный теннис										
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)	-	2	-	-	-	-	-	2	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
17	Тема 17. Легкая атлетика. Техника	УК-7 (ИД-1,	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование

	метания набивного мяча двумя руками из-за головы. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис	ИД-2, ИД-3)									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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
22	Тема 22. Легкая атлетика. ОРУ.	УК-7 (ИД-1,	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование

	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	ИД-2, ИД-3)									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	-	-	-	-	-	4	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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
ИТОГО за 2 семестр			-	48	-	-	-	-	-	54	
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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
26	Тема 26. Легкая атлетика. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Поднимание ног до угла 90о из положения лежа на спине,	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости										
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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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 (девушки). 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	-	-	-	-	-	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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м. Игра в бадминтон.										
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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
36	Тема 36. Легкая атлетика.	УК-7 (ИД-1,	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование

	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	ИД-2, ИД-3)									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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
41	Тема 41. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	баскетболиста. Ознакомление и методика обучения передвижениям в нападении - стойке, ходьбе, бегу, остановкам, поворотам и прыжкам. Игры и эстафеты с мячом										
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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	в баскетбол											
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 Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
50	Тема 50. Баскетбол. Общеразвивающие и	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической

	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										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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
	ИТОГО за 3 семестр		-	54	-	-	-	-	-	60	
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	-	-	-	-	-	4	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	-	-	-	-	-	4	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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
55	Тема 55. Волейбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности

	волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.										
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	-	-	-	-	-	4	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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
58	Тема 58. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Подачи 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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	в парах. Двухсторонняя игра в волейбол.										
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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	элементами легкой атлетики. Игра в настольный теннис.										
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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
71	Тема 71. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике. Техника бега по пересеченной местности. Передвижения в	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	лесопарковой зоне Новопятигорского озера. Игра в настольный теннис.										
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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	-	-	-	-	-	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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис.										
	ИТОГО за 4 семестр		-	48	-	-	-	-	-	60	
5 семестр											
76	Тема 76. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
77	Тема 77. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
78	Тема 78. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

79	Тема 79. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
80	Тема 81. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
81	Тема 82. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
82	Тема 83. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
83	Тема 84. Легкая атлетика. Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадам, подскоки на	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	носах за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис										
84	Тема 85. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
85	Тема 86. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
86	Тема 86. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
87	Тема 87. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ознакомление и методика обучения накрыванию и отбиванию мяча. Учебная игра	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
88	Тема 88. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	баскетболиста. Ознакомление и методика обучения перехватам мяча. Учебная игра										
89	Тема 89. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
90	Тема 90. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
91	Тема 91. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
92	Тема 92. Баскетбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Совершенствование основных элементов техники баскетбола (передач, ведения, остановок, поворотов, бросков).	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

	Учебная игра										
93	Тема 93. 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 стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
94	Тема 94. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
95	Тема 95. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности

96	Тема 96. 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; подъем 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
97	Тема 97. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
98	Тема 98. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
99	Тема 99. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места. Разминочный	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической

	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.										подготовленности
100	Тема 100. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
101	Тема 101. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
102	Тема 102. Баскетбол. Действия игроков в нападении. ОРУ баскетболиста. Овладение мячом. Добивание мяча. Индивидуальные тактические действия игрока в	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности

	нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.										
	ИТОГО за 5 семестр		-	54	-	-	-	-	-	60	
6 семестр											
103	Тема 103. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
104	Тема 104. 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)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
105	Тема 105. 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
106	Тема 106. Волейбол. Поддачи 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
107	Тема 107. 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	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности

	партнера. Двусторонняя игра в волейбол										
108	Тема 108. 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
109	Тема 109. Волейбол. ОРУ упражнения волейболиста. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
110	Тема 110. 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
111	Тема 111. 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
112	Тема 112. 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
113	Тема 113. Волейбол. Разминочный бег. Медленный бег. Техника	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической

	передачи мяча над собой и за голову в волейболе. Двусторонняя игра в волейбол										подготовленности
114	Тема 114. 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)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
115	Тема 115. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
116	Тема 116. 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. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
117	Тема 117. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
118	Тема 118. Легкая атлетика.	УК-7 (ИД-1,	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование

	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.	ИД-2, ИД-3)									физической подготовленности
119	Тема 119. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
120	Тема 120. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
121	Тема 121. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
122	Тема 122. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
123	Тема 123. 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	-	-	-	-	-	4	Тестирование физической подготовленности
124	Тема 124. Специальные беговые	УК-7 (ИД-1,	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование

	упражнения, специальные прыжковые упражнения. Тест Куппера. Игра в настольный теннис.	ИД-2, ИД-3)									физической подготовленности
125	Тема 125. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции 1000 м (дев.). Игра в настольный теннис	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
126	Тема 126. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
127	Тема 127. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
128	Тема 128. 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	-	-	-	-	-	2	Тестирование физической подготовленности
129	Тема 129. Легкая атлетика. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. ОРУ. Равномерный бег, ходьба с использованием различных исходных положений. Упражнения с изменением направления и скорости	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	2	-	2	Тестирование физической подготовленности

	движения. Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры										
	ИТОГО за 6 семестр		-	54	-	-	-	2	-	92	
7 семестр											
130	Тема 130. Футбол. Классификация техники игры в футбол. Техника безопасности игры в футбол. ОРУ футболиста. Техника передвижения игрока. Правила игры в последней редакции. Организация и проведение соревнований в футболе. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в футболе.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
131	Тема 131. Футбол. ОРУ футболиста. Бег с ускорением до 60 м. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Техника полевого игрока в футболе. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
132	Тема 132. Футбол. Специальные	УК-7 (ИД-1,	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование

	подводящие упражнения футболиста. Бег с ускорением до 100 м. Бег до 12 минут. Техника вратаря. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча. Удары по воротам различными способами точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра в футбол.	ИД-2, ИД-3)									физической подготовленности
133	Тема 133. Футбол. ОРУ с мячом. Медленный бег до 6 минут со сменой направления и темпом. Функции игроков в футбол. Выбивание мяча ударом ногой. Игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения. Учебная игра в футбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
134	Тема 134. Футбол. ОРУ с мячом. Бег в медленном темпе до 10 минут. Строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание. Индивидуальная тактика нападения в футболе. Учебная игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
135	Тема 135. Футбол. ОРУ футболиста. Бег до 2000 м с изменением темпа движения. Упражнения на совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости. Тактика свободного	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	нападения. Групповая тактика нападения в футболе. Двусторонняя учебная игра в футбол										
136	Тема 136. Футбол. ОРУ без предметов. Командная тактика нападения в футболе. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Командные тактические действия в нападении. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Двусторонняя учебная игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
137	Тема 137. Футбол. Специальные подготовительные упражнения футболиста. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Индивидуальная тактика защиты в футболе. Двусторонняя учебная игра в футбол.										
138	Тема 138. Футбол. ОРУ с мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Групповая тактика защиты в футболе. Двусторонняя учебная игра в футбол	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
139	Тема 139. Футбол. Специальные подготовительные упражнения футболиста. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Командная тактика защиты в футболе. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания. Двусторонняя учебная игра в футбол.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
140	Тема 140. Футбол. Специальные упражнения футболиста. Тактика обманных движений в футболе.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	2	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания. Двусторонняя учебная игра в футбол.										
141	Тема 141. Бадминтон. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Ознакомление с правилами игры и методикой судейства по бадминтону. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Основные стойки и перемещения в бадминтоне. Обучение хватке ракетки: европейская хватка, азиатская хватка. Учебная игра в бадминтон.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
142	Тема 142. Бадминтон. Специальная подготовка бадминтонистов. Набивание (жонглирование) волана, количество раз. Техника держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Учебная игра в бадминтон.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
143	Тема 143. Бадминтон. Упражнения на координацию. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Техника передвижений в бадминтоне. Стойки: при подаче, при приеме, игровые;	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Техника способов хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне. Учебная игра в бадминтон										
144	Тема 144. Бадминтон. Техника стоек в бадминтоне. Техника стоек при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Учебная игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
145	Тема 145. Бадминтон. Техника высоко-далеких ударов: открытой и закрытой стороной ракетки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Учебная игра в	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	бадминтон										
146	Тема 146. Бадминтон. Атакующие удары: плоский, смеш, «стрелой» в бадминтоне. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки. Двусторонняя игра в бадминтон.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
147	Тема 147. Бадминтон. Техника защиты: прием смеша. Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), количество раз. Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, количество раз. Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
148	Тема 148. Бадминтон. Упражнения для развития силы кисти. Техника ударов в бадминтоне. Технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, количество раз. Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
149	Тема 149. Бадминтон. Техника ударов у сетки в бадминтоне. Совершенствование подач: срезка,	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	накат. Высокие подачи в парах. Низкая подача открытой стороной ракетки. Низкая подача закрытой стороной ракетки. Подставки на сетке. Удары головкой вперед. Двусторонняя игра в бадминтон										
150	Тема 150. Бадминтон. Упражнения для развития быстроты. Техника игры в нападении в бадминтоне. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Удар сверху открытой стороной ракетки. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, количество раз. Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
151	Тема 151. Бадминтон. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Техника игры в защите в бадминтоне. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, количество раз. Упражнения на расслабление. Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
152	Тема 152. Бадминтон. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование тактики игры в нападении в бадминтоне. Тактика игры в нападении в разных зонах площадки. Упражнения в парах через	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	сетку. Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток). Игра в бадминтон по правилам										
153	Тема 153. Бадминтон. Техника приемов удара сверху. Совершенствование тактики игры в защите в бадминтоне. Многократное жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сверху открытой стороной в прыжке. Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток). Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
154	Тема 154. Бадминтон. Совершенствование сильных и слабых ударов. Совершенствование ударов слева. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки (количество раз). Тактика игровых комбинаций: смена направления ударов, увеличение темпа игры. Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
155	Тема 155. Бадминтон. Упражнения с воланом и ракеткой. Тактические действия в одиночных и парных играх. Совершенствование плоских ударов. Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика перемещений при парной игре: «принцип ракетки» или «правиле компаса». Тактика смешанных игр.	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности

	Двусторонняя игра в бадминтон										
156	Тема 156. Бадминтон. Тактические действия в одиночных и парных играх. Упражнения с воланом и ракеткой. Совершенствование плоских ударов. Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика перемещений при парной игре: «принцип ракетки» или «правиле компаса». Тактика смешанных игр. Двусторонняя игра в бадминтон	УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	-	2	-	-	-	-	-	-	Тестирование физической подготовленности
	ИТОГО за 7 семестр		-	54	-	16	-	-	-	-	
	ИТОГО		-	312	-	16	-	2	-	326	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. 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 оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

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

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим 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

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

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

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

Программное обеспечение:

1	Microsoft Windows 7 Профессиональная
2	Microsoft Office

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

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
-----------------------------	--

	полимерным материалами. Плавательный бассейн – размером 25х15 м расположен в спортивном комплексе корпуса №7. В бассейне имеются две вышки высотой 5 м и 3 м, пять плавательных дорожек, пять стартовых тумб. Он оснащен новейшим техническим оборудованием: пятиуровневой компьютерной очисткой воды (ультразвуковой, ультрафиолетовый), подводным освещением. На учебно-тренировочных занятиях температурный режим поддерживается от 27⁰ до 29⁰ С. Вспомогательные помещения плавательного бассейна состоят из: двух раздевалок, оборудованных индивидуальными шкафчиками, сушками для волос, зеркалами; туалетных комнат и душевых кабинок. В бассейне имеется достаточная инвентарная база: доски для плавания, калабашки, лопатки для плавания, укороченные ласты
Самостоятельная работа	Игровые площадки по видам спорта, беговые легкоатлетические дорожки. Уличные тренажеры для развития телесно-двигательных качеств

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

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

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

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

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