

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева

« 20 »  2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

Форма обучения  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Авторы:

Старший преподаватель

 В.А. Белова

Старший преподаватель

 А.И. Мельников

Старший преподаватель

 М.М. Омельченко


Старший преподаватель

 А.В. Служителев

Старший преподаватель

 Н.А. Чуркин

Старший преподаватель

 Л.У. Удовицкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент

 А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор

 А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент

 Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222	30	2
— лекции	-	-	-
— практические - лабораторные	216	24	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

## 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебно-му плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

#### БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	4	2
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общераз-	УК-7	1	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	вивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.				
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1	4	2
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	1	4	2
5.	<i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.</i> Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.	УК-7	1	4	2
6.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.	УК-7	1	4	2
7.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача мяча из за головы в движении.	УК-7	1	4	2
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость	УК-7	1	4	2
9.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<i>Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции.</i> Атака кольца со средней дистанции в парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.	УК-7	2	6	2
2.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока	УК-7	2	6	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	мяча				
3.	<i>Передачи и ловли меча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	2	8	2
4.	<i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.	УК-7	2	8	2
5.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.	УК-7	2	8	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	10
1.	<i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	4	2
2.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	3	4	2
3.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	3	4	2
4.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.	УК-7	3	4	2
5.	<i>Техника передачи и ведения.</i> Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение меча на месте с передачей одной рукой по сигналу, переводы меча на месте с передачей меча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.	УК-7	3	4	2
6.	<i>Техника атаки кольца на шагах после ведения.</i> постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.	УК-7	3	4	2
7.	<i>Техника атаки кольца в прыжке на две ноги.</i>	УК-7	3	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.				
8.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.	УК-7	3	4	2
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Игра в салки с применением всеми участниками ведения мяча и ловлей через передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча.</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.	УК-7	4	6	3
2.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	4	6	3
3.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	4	6	3
4.	<i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя.</i> Освоении техники броска со средней дистанции в прыжке с мест без мяча, практическая работа над техникой броска с мячом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мячом со средней дистанции с прыжком.	УК-7	4	4	3
5.	<i>Техника броска со средней дистанции в движении.</i> Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.	УК-7	4	2	3
6.	<i>Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения.</i> Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.	УК-7	4	6	4

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
7.	<i>Работа над штрафным и трех очковым броском.</i> отработка штрафного броска на сбитом дыхании после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством попаданий с точки.	УК-7	4	6	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	23
1.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	4	2
2.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	5	4	2
3.	<i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнером и без партнера.	УК-7	5	4	2
4.	<i>Техника игры в индивидуальной защите.</i> Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.	УК-7	5	4	2
5.	<i>Основы тактике перемещений в командной защите.</i> Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.	УК-7	5	4	2
6.	<i>Основы тактики перемещений в зонной защите.</i> Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.	УК-7	5	4	2
7.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)	УК-7	5	6	2
8.	<i>Освоение техники игры в командном нападении пять на пять.</i> Упражнения на правильную постановку заслона партнеру на ведении, выходы из под заслонов без мяча со средним броском в прыжке, упражнение на правильного прохожде-ния заслона при игре в защите.	УК-7	5	6	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17



№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км, челночный бег.</i>	УК-7	6	8	5
2.	<i>Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве. Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.</i>	УК-7	6	10	5
3.	<i>Подвижные и спортивные игры. Игровой переход три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.</i>	УК-7	6	8	5
4.	<i>Подвижные и спортивные игры. Игра пять на пять без ведения и обратной передачи, игра пять на пять четыре четверти по всем правилам (грязное время).</i>	УК-7	6	10	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
<b>Итого</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

## ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	Правила игры и соревнований.	УК-7	1	2	2
2.	Техника передач.	УК-7	1	2	2
3.	Техника верхних передач. Игра	УК-7	1	2	2
4.	Техника нижних передач. Игра	УК-7	1	2	2
5.	Групповые упражнения. Игра	УК-7	1	2	2
6.	Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние.	УК-7	1	2	2
7.	Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1	4	2
8.	Упражнения в движении. Учебная игра	УК-7	1	4	2
9.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	УК-7	1	4	2
10.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра	УК-7	1	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
11.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра	УК-7	1	4	2
12.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	24
1.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	2	2	2
2.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	2	2	2
3.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	2	2	2
4.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	УК-7	2	2	2
5.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная иг- ра	УК-7	2	2	2
6.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра	УК-7	2	2	2
7.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.	УК-7	2	4	2
8.	Групповые упражнения в тройках. Учебная иг- ра.	УК-7	2	4	2
9.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	2	4	2
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	2	4	2
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	УК-7	2	4	2
12.	Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	24
1.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	УК-7	3	2	1
2.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учеб- ная игра	УК-7	3	2	1
3.	Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	УК-7	3	2	1
4.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра	УК-7	3	2	1
5.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	УК-7	3	2	1
6.	Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра	УК-7	3	2	1
7.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	УК-7	3	4	1
8.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учеб- ная игра	УК-7	3	4	1
9.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	3	4	1
10.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	3	4	2
11.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	3	4	2
12.	Техника верхней прямой подачи в прыжке по	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	зонам. Учебная игра.				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4	2	1
2.	Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.	УК-7	4	2	1
3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4	2	1
4.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	2	1
5.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	2	1
6.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	2	1
7.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4	4	1
8.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	УК-7	4	4	1
9.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	4	4	2
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	4	4	2
11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	УК-7	4	4	2
12.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	УК-7	5	2	1
2.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра	УК-7	5	2	1
3.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	5	2	1
4.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	5	2	1
5.	Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5	2	1
6.	Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5	2	1
7.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
8.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5	2	1
9.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.	УК-7	5	4	1
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.	УК-7	5	4	1
11.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	4	2
12.	Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	4	2
13.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	2	1
2.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6	2	1
3.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6	2	1
4.	Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6	2	1
5.	Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
6.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
7.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
8.	Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
9.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
10.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
11.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	УК-7	6	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	11
<b>Итого</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

## ФУТБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	4	2
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	УК-7	1	4	2
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъем ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1	4	2
4.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.	УК-7	1	4	2
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	УК-7	1	4	2
6.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	УК-7	1	4	2
7.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	1	4	2
8.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	УК-7	1	4	2
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на	УК-7	2	8	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.				
2.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	УК-7	2	8	3
3.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	2	8	3
4.	Финт «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».	УК-7	2	8	3
5.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	УК-7	2	4	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	4	2
2.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	3	4	2
3.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	3	4	2
4.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
5.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.	УК-7	3	4	2
6.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	3	4	2
7.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	УК-7	3	4	2
8.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3	4	2
9.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	4	6	4
2.	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	4	6	4
3.	Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4	4	3
4.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	УК-7	4	6	3
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней ча-	УК-7	4	4	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	стью подъёма. Удар пяткой.				
6.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4	6	3
7.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	4	4	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	23
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	4	3
2.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	5	4	3
3.	Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.	УК-7	5	4	3
4.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	5	4	3
5.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	5	4	3
6.	Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.	УК-7	5	4	3
7.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	5	6	3
8.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование	УК-7	5	6	3



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	удару с лёту внутренней стороной стопы. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	24
1.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	6	10	2
2.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	6	8	2
3.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	6	8	2
4.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	УК-7	6	10	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	8
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения.

#### БАСКЕТБОЛ

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	1	5
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	УК-7	1	1	5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1	1	5
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	1		5
5.	<i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.</i> Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.	УК-7	1		5
6.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.	УК-7	1		5
7.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	1		5
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость	УК-7	1	1	5
9.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	1		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	<i>Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции.</i> Атака кольца со средней дистанции в парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.	УК-7	2	1	10
2.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	2	1	10
3.	<i>Передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мя-	УК-7	2		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	ча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.				
4.	<i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.	УК-7	2	1	10
5.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.	УК-7	2	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	50
1.	<i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	1	5
2.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	3		5
3.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	3		5
4.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.	УК-7	3	1	5
5.	<i>Техника передачи и ведения.</i> Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение мяча на месте с передачей одной рукой по сигналу, переводы мяча на месте с передачей мяча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.	УК-7	3		5
6.	<i>Техника атаки кольца на шагах после ведения.</i> постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.	УК-7	3		5
7.	<i>Техника атаки кольца в прыжке на две ноги.</i> Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки	УК-7	3		5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	кольца в прыжке с левой и правой стороны после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.				
8.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.	УК-7	3	1	5
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Игра в салки с применением всеми участниками ведения мяча и ловлей чарез передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.	УК-7	3	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча.</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.	УК-7	4		10
2.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	4	1	10
3.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	4		10
4.	<i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя.</i> Освоении техники броска со средней дистанции в прыжке с мест без мяча, практическая работа над техникой броска с мячом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мячом со средней дистанции с прыжком.	УК-7	4	1	10
5.	<i>Техника броска со средней дистанции в движении.</i> Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.	УК-7	4	1	10
6.	<i>Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения.</i> Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.	УК-7	4		10
7.	<i>Работа над штрафным и трех очковым броском.</i> отработка штрафного броска на сбите дыхания	УК-7	4	1	10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством попаданий с точки.				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	70
1.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	1	10
2.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	5		10
3.	<i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнером и без партнера.	УК-7	5	1	10
4.	<i>Техника игры в индивидуальной защите.</i> Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.	УК-7	5		10
5.	<i>Основы тактике перемещений в командной защите.</i> Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.	УК-7	5	1	10
6.	<i>Основы тактики перемещений в зонной защите.</i> Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.	УК-7	5		10
7.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)	УК-7	5	1	15
8.	<i>Освоение техники игры в командном нападении пять на пять.</i> Упражнения на правильную постановку заслона партнеру на ведении, выходы из под заслонов без мяча со средним броском в прыжке, упражнение на правильного прохождения заслона при игре в защите.	УК-7	5		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	75
1.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и	УК-7	6	1	3

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км, челночный бег.				
2.	<i>Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве.</i> Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.	УК-7	6	1	3
3.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игровой переход три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.	УК-7	6	1	3
4.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра пять на пять без ведения и обратной передачи, игра пять на пять четыре четверти по всем правилам (грязное время).	УК-7	6	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	13
<b>ИТОГО</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

## ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	Правила игры и соревнований.	УК-7	1	1	5
2.	Техника передач.	УК-7	1	1	5
3.	Техника верхних передач. Игра	УК-7	1		5
4.	Техника нижних передач. Игра	УК-7	1		5
5.	Групповые упражнения. Игра	УК-7	1		5
6.	Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние.	УК-7	1	1	5
7.	Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1	1	5
8.	Упражнения в движении. Учебная игра	УК-7	1		5
9.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	УК-7	1		5
10.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра	УК-7	1		5
11.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2.	УК-7	1		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	Учебная игра				
12.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра	УК-7	1		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	60
1.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	2		6
2.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	2	1	6
3.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	2		6
4.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	УК-7	2		6
5.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная игра	УК-7	2		6
6.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра	УК-7	2	1	6
7.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.	УК-7	2		4
8.	Групповые упражнения в тройках. Учебная игра.	УК-7	2	1	4
9.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	2		4
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	2		4
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	УК-7	2		4
12.	Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.	УК-7	2	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	72
1.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	УК-7	3	1	5
2.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра	УК-7	3		5
3.	Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	УК-7	3	1	5
4.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра	УК-7	3		5
5.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	УК-7	3		5
6.	Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра	УК-7	3		4
7.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	УК-7	3	1	5
8.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	УК-7	3		4
9.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	3	1	5
10.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	3		4
11.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	3		4
12.	Техника верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Учебная игра.	УК-7	3		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	55
1.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4	1	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.	УК-7	4		4
3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	4		4
4.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.	УК-7	4		4
5.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	УК-7	4		4
6.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.	УК-7	4	1	4
7.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4		4
8.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	УК-7	4	1	4
9.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	4		4
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	4		4
11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	УК-7	4		4
12.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	4	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	48
1.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	УК-7	5		4
2.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра	УК-7	5	1	4
3.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	5	1	4
4.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	5		4
5.	Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5		4
6.	Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	УК-7	5		4
7.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	УК-7	5		4
8.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной	УК-7	5	1	4



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	к направлению передачи. Учебная игра.				
9.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.	УК-7	5		4
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.	УК-7	5		4
11.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5	1	4
12.	Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5		4
13.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	5		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	52
1.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6		2
2.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6	1	2
3.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.	УК-7	6		2
4.	Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6		2
5.	Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	УК-7	6	1	2
6.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	6		2
7.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	УК-7	6		2
8.	Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	УК-7	6	1	2
9.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	УК-7	6		2
10.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	УК-7	6		2
11.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	УК-7	6	1	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	23
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

## ФУТБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	1	5
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	УК-7	1		5
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъем ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1	1	5
4.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.	УК-7	1		5
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	УК-7	1		5
6.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	УК-7	1		5
7.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	1	1	5
8.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	УК-7	1		5
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	УК-7	1	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на	УК-7	2	1	10

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.				
2.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	УК-7	2		10
3.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	2	1	10
4.	Финт «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».	УК-7	2	1	10
5.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	УК-7	2	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	50
1.	Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	1	5
2.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	3		5
3.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	3	1	5
4.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	3		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
5.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.	УК-7	3		5
6.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	3	1	5
7.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	УК-7	3	1	5
8.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3		6
9.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	3		6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	47
1.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	4	1	7
2.	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	4		7
3.	Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4	1	7
4.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	УК-7	4	1	7
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней ча-	УК-7	4		7

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	стью подъёма. Удар пяткой.				
6.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	4	1	7
7.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	4		7
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	49
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	1	9
2.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	5		9
3.	Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.	УК-7	5	1	9
4.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	5	1	9
5.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	5		9
6.	Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.	УК-7	5		9
7.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	5	1	9
8.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование	УК-7	5		9

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	удару с лёту внутренней стороной стопы. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	72
1.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	6	1	10
2.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	6	1	10
3.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	6	1	10
4.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	УК-7	6	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	35
<b>ИТОГО</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения.

#### БАСКЕТБОЛ

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
10.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1		10
11.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	УК-7	1		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
12.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1		18
13.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	1		10
14.	<i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.</i> Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.	УК-7	1		10
15.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.	УК-7	1		10
16.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.	УК-7	1		10
17.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость	УК-7	1		10
18.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	1		10
6.	<i>Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции.</i> Атака кольца со средней дистанции в парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.	УК-7	1		10
7.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча	УК-7	1		10
8.	<i>Передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в	УК-7	1		16

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	движении, передача из за головы в движении.				
9.	<i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.	УК-7	1		8
10.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.	УК-7	1		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					152
10.	<i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.	УК-7	2		8
11.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	2		10
12.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	2		10
13.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.	УК-7	2		10
14.	<i>Техника передачи и ведения.</i> Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение мяча на месте с передачей одной рукой по сигналу, переводы мяча на месте с передачей мяча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.	УК-7	2		8
15.	<i>Техника атаки кольца на шагах после ведения.</i> постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.	УК-7	2		10
16.	<i>Техника атаки кольца в прыжке на две ноги.</i> Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны по-	УК-7	2		10



№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	сле ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.				
17.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.	УК-7	2		15
18.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Игра в салки с применением всеми участниками ведения мяча и ловлей через передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.	УК-7	2		15
8.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча.</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.	УК-7	2		10
9.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	2		10
10.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.	УК-7	2		8
11.	<i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя.</i> Освоении техники броска со средней дистанции в прыжке с мест без мяча, практическая работа над техникой броска с мячом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мячом со средней дистанции с прыжком.	УК-7	2		10
12.	<i>Техника броска со средней дистанции в движении.</i> Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.	УК-7	2		10
13.	<i>Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения.</i> Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.	УК-7	2		20
14.	<i>Работа над штрафным и трех очковым броском.</i> отработка штрафного броска на сбитом дыхании после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством	УК-7	2		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	попаданий с точки.				
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					174
ИТОГО					<b>326</b>

## ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
13.	Правила игры и соревнований.	УК-7	1		8
14.	Техника передач.	УК-7	1		5
15.	Техника верхних передач. Игра	УК-7	1		8
16.	Техника нижних передач. Игра	УК-7	1		5
17.	Групповые упражнения. Игра	УК-7	1		5
18.	Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние.	УК-7	1		8
19.	Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		5
20.	Упражнения в движении. Учебная игра	УК-7	1		8
21.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	УК-7	1		5
22.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра	УК-7	1		8
23.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра	УК-7	1		8
24.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра	УК-7	1		8
13.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	1		6
14.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	1		6
15.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	1		6
16.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	УК-7	1		6
17.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная игра	УК-7	1		6
18.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра	УК-7	1		6
19.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.	УК-7	1		4
20.	Групповые упражнения в тройках. Учебная игра.	УК-7	1		8

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
21.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	1		8
22.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	1		8
23.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	УК-7	1		8
24.	Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.	УК-7	1		8
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					161
13.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	УК-7	2		5
14.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учеб- ная игра	УК-7	2		10
15.	Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	УК-7	2		6
16.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра	УК-7	2		6
17.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	УК-7	2		6
18.	Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра	УК-7	2		8
19.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	УК-7	2		10
20.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учеб- ная игра	УК-7	2		10
21.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	УК-7	2		5
22.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	УК-7	2		5
23.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	УК-7	2		5
24.	Техника верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Учебная игра.	УК-7	2		5
13.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	2		10
14.	Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.	УК-7	2		4
15.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	УК-7	2		4
16.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.	УК-7	2		10
17.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	УК-7	2		10
18.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.	УК-7	2		5
19.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	2		10
20.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	УК-7	2		10

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
21.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	УК-7	2		5
22.	Групповое блокирование. Учебная игра.	УК-7	2		5
23.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	УК-7	2		5
24.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	УК-7	2		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					165
<b>Итого</b>					<b>326</b>

## ФУТБОЛ

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудо- емкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
10.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1		10
11.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	УК-7	1		10
12.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъем ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1		10
13.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.	УК-7	1		10
14.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Прием опускающегося мяча	УК-7	1		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.				
15.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	УК-7	1		15
16.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	1		15
17.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	УК-7	1		15
18.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	УК-7	1		15
6.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	УК-7	1		10
7.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	УК-7	1		10
8.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	1		10
9.	Финт «уходом». Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».	УК-7	1		10
10.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	УК-7	1		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					165
10.	Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	2		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
11.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	2		10
12.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	2		10
13.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	2		10
14.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.	УК-7	2		10
15.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	УК-7	2		10
16.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	УК-7	2		6
17.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	2		6
18.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	УК-7	2		6
8.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения;	УК-7	2		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов с трудоемкостью (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	бег спиной вперед; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.				
9.	Совершенствование удара внешней частью подъема. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	УК-7	2		10
10.	Удар носком. Удар серединой подъема. Ведение мяча внешней частью подъема. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	2		15
11.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъема. Закрепление ведения мяча внешней частью подъема.	УК-7	2		15
12.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	УК-7	2		15
13.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъема. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъема. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».	УК-7	2		10
14.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	УК-7	2		8
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					<b>161</b>
<b>ИТОГО</b>					<b>326</b>

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. –

Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. -  
 Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвос-  
 питания, №32

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
<b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормы



Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

#### ***Для текущего контроля***

#### **Реферат**

#### *Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

**Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)**

**Вариант 1**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по баскетболу**

I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4
		ж	5	4	3
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1
		ж	3	2	1

3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0
		ж	19,0	20,0	21,0

### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3
		ж	5	4	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0
		ж	11,0	12,0	13,0
3	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3

### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0
		ж	21,0	22,0	23,0
2	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

## Контрольные нормативы по волейболу

### I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8
		ж	10	8	7
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.

1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

#### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

#### Контрольные нормативы по футболу

#### I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7
2	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65
3	Жонглирование мячам.	25	20	15

#### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3	Жонглирование мячами.	30	25	20

#### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40
2	Бросок мяча на дальность.	30	26	24
3	Жонглирование мячами.	35	30	25
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		

## **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

#### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

#### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №34

2. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

4. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

## Дополнительная учебная литература

1. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №56
2. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53
3. Русанов А. А., Калашник Е. А., Быков М. В., Кабанов Р. А. Теория и методика по образовательному модулю «Игровые виды спорта» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №33
4. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Абуладзе П. В., Плотников Д. С. Подвижные игры / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №42

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Омельченко М. М., Мельников А. И., Быков М. В. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №25

2. Мельников А.И. Славинский Н.В Мовсесян Э.Л. Служителей А.В. Белова В.А. Волейбол: метод. указания / сост. А.И. Мельников, Н.В Славинский, Э.Л. Мовсесян, А.В. Служителей, В.А. Белова – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №55

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### **Перечень лицензионного ПО**

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование



Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

**12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта»**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта»	22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спор-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		тивный инвентарь.	
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта»	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.</p> <p>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева

« 22 » июня 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Легкая атлетика**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**


**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Авторы:  
Доцент, к.ю.н.

  
Н.В. Славинский

Старший преподаватель

  
В.А. Белова


Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент

  
А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор

  
А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент

  
Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	30	2
— аудиторная по видам учебных занятий			
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	4	2
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие	УК-7	1	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включа- ющая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	упражнения: махи руками и ногами, наклоны.				
3.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.	УК-7	1	4	2
4.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	1	4	2
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.	УК-7	1	4	2
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.	УК-7	1	4	2
7.	Обучение технике метания малого мяча.	УК-7	1	4	2
8.	Обучение технике толкания ядра.	УК-7	1	4	2
9.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Обучение технике барьерного бега.	УК-7	2	6	4
2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	УК-7	2	6	4
3.	Обучение технике тройного прыжка.	УК-7	2	8	4
4.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	УК-7	2	8	4
5.	Обучение технике эстафетного бега.	УК-7	2	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	4	2
2.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений:	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед.				
3.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	3	4	2
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	УК-7	3	4	2
5.	Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта с помощью стартовых колодок.	УК-7	3	4	2
6.	Совершенствование техники метания малого мяча.	УК-7	3	4	2
7.	Совершенствование техники толкания ядра.	УК-7	3	4	2
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	УК-7	3	4	2
9.	Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	УК-7	4	4	3
2.	Совершенствование техники тройного прыжка.	УК-7	4	4	3
3.	Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	УК-7	4	4	3
4.	Совершенствование технике эстафетного бега.	УК-7	4	6	3
5.	Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок.	УК-7	4	6	3
6.	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализ техники тройного прыжка в длину с полного разбега, анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	УК-7	4	6	3
7.	Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра.	УК-7	4	6	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	21
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма.	УК-7	5	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.				
2.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений.	УК-7	5	6	2
3.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	5	6	2
4.	Закрепление техники спортивной ходьбы.	УК-7	5	4	2
5.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	УК-7	5	4	2
6.	Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление технике толкания ядра.	УК-7	5	4	2
7.	Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Закрепление технике тройного прыжка с разбега.	УК-7	5	4	3
8.	Закрепление технике барьерного бега.	УК-7	5	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	17
1.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	6	10	3
2.	Закрепление техники эстафетного бега.	УК-7	6	8	3
3.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	6	10	3
4.	Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.	УК-7	6	8	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	8
<b>Итого</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

## Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включа- ющая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	1	5
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	УК-7	1		5
3.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.	УК-7	1	1	5
4.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	1	1	5
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.	УК-7	1		5
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.	УК-7	1		5
7.	Обучение технике метания малого мяча.	УК-7	1	1	5
8.	Обучение технике толкания ядра.	УК-7	1		5
9.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	УК-7	1		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	Обучение технике барьерного бега.	УК-7	2	1	10
2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	УК-7	2	1	10
3.	Обучение технике тройного прыжка.	УК-7	2	1	10
4.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	УК-7	2	1	10
5.	Обучение технике эстафетного бега.	УК-7	2		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	50
1.	Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения	УК-7	3	1	5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.				
2.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.	УК-7	3	1	5
3.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	3	1	5
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	УК-7	3		5
5.	Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта с помощью стартовых колодок.	УК-7	3		5
6.	Совершенствование техники метания малого мяча.	УК-7	3		5
7.	Совершенствование техники толкания ядра.	УК-7	3	1	5
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	УК-7	3		5
9.	Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой.	УК-7	3		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	УК-7	4	1	8
2.	Совершенствование техники тройного прыжка.	УК-7	4		8
3.	Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	УК-7	4	1	8
4.	Совершенствование технике эстафетного бега.	УК-7	4		8
5.	Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок.	УК-7	4	1	8
6.	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», ана-	УК-7	4	1	8

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включа- ющая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	лиз техники тройного прыжка в длину с полного разбега, анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»				
7.	Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра.	УК-7	4		8
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	56
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	1	8
2.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений.	УК-7	5		8
3.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	5	1	8
4.	Закрепление техники спортивной ходьбы.	УК-7	5		8
5.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	УК-7	5	1	8
6.	Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление технике толкания ядра.	УК-7	5		8
7.	Закрепление технике прыжка в длину с разбега. Закрепление технике тройного прыжка с разбега.	УК-7	5	1	8
8.	Закрепление технике барьерного бега.	УК-7	5		8
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	64
1.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	6	1	10
2.	Закрепление техники эстафетного бега.	УК-7	6	1	5
3.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое	УК-7	6	1	10

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включа- ющая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	колесо.				
4.	Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.	УК-7	6	1	13
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	38
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включа- ющая самостоятельную работу сту- дентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
10.	Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1		20
11.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	УК-7	1		20
12.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.	УК-7	1		20
13.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	1		20
14.	Обучение технике спортивной ходьбы.	УК-7	1		15
15.	Обучение технике бега на короткие	УК-7	1		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	дистанции.				
16.	Обучение технике метания малого мяча.	УК-7	1		18
17.	Обучение технике толкания ядра.	УК-7	1		10
18.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	УК-7	1		18
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					156
6.	Обучение технике барьерного бега.	УК-7	2		10
7.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	УК-7	2		10
8.	Обучение технике тройного прыжка.	УК-7	2		10
9.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	УК-7	2		10
10.	Обучение технике эстафетного бега.	УК-7	2		10
10.	Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	2		20
11.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.	УК-7	2		20
12.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	УК-7	2		15
13.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	УК-7	2		10
14.	Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта с помощью стартовых колодок.	УК-7	2		10
15.	Совершенствование техники метания малого мяча.	УК-7	2		10
16.	Совершенствование техники толкания ядра.	УК-7	2		10
17.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	УК-7	2		10
18.	Совершенствование техники барьер-	УК-7	2		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включающая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ного бега. Вспомогательные упражнения для овладения техникой.				
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					170
Итого					326

## 6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnyye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.P\\_DF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnyye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.P_DF) кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
<b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы
<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы



### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

*Для текущего контроля*

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

*Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)*

#### **Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

#### **Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

#### **Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

## Вариант 4

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я

Тема 1. Влияние физических упражнений на работоспособность

Тема 2. Физические упражнения при гипертонии

Тема 3. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

Задания для зачета

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

I – III курсы

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
<b>I семестр</b>				
Бег 100 м	жен	17,0	17,5	18,0
	муж	14,1	15,1	15,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	145	140	135
	муж	155	150	145
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	9	7	5
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	12	10	8
<b>II семестр</b>				
Бег 100 м	жен	16,5	17,0	17,5
	муж	13,5	14,1	15,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	150	145	140
	муж	160	155	150
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	11	9	7
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	14	12	10

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
<b>III семестр</b>				
Бег 500 м	жен	2,00	2,10	2,20
Бег 1000 м	муж	3,35	3,45	3,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	155	150	145
	муж	165	160	155
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	13	11	9
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	16	14	12
<b>IV семестр</b>				
Бег 500 м	жен	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м	муж	3,25	3,35	3,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	160	155	150
	муж	170	165	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	15	13	11
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	18	16	14
<b>V семестр</b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	жен	12	10	8
	муж	25	20	15
Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту)	муж/жен	140	130	120
Приседания на одной ноге без опоры	муж	20	15	10
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену	жен	20	15	10
<b>VI семестр</b>				

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	жен	14	12	10
	муж	30	25	20
Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту)	муж/жен	150	140	130
Приседания на одной ноге без опоры	муж	25	20	15
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену	жен	25	20	15

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34
2. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №49

3. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

### Дополнительная учебная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

3. Евтых С.А., Матвеева И.С. Воспитание физических качеств средствами фитнеса» / Учебно-методическое пособие – Краснодар: КубГАУ, 2022. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №61

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

2. Удовицкая Л.У., Федотова Г.В., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Спринтерский бег (основы техники и методики обучения спринтерского бега) : Методические указания / Л.У. Удовицкая, Г.В. Федотова, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова. Краснодар: КубГАУ, 2022. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №58

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";

- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;

- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;

- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

## Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

## Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## **12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»	22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стой-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13



		ки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
2.		13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.	
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева

« 22 »  2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Единоборства**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**




**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.


Авторы:


Профессор, к.п.н., профессор		А.А. Ахматгатин
Старший преподаватель		И.В. Куликова
Старший преподаватель		И.В. Яткин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой, к.э.н., доцент		А.В. Яни
--	---	----------

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель методической комиссии юридического факультета, доктор юридических наук, профессор		А.А. Сапфирова
--	--	----------------

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат юридических наук, доцент		Э.А. Гряда
--	--	------------

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	30	2
— аудиторная по видам учебных занятий			
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка	УК-7	1	2	1
2.	Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с но-	УК-7	1	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.				
3.	Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	УК-7	1	2	1
4.	Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	УК-7	1	2	1
5.	Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	УК-7	1	2	1
6.	Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию.	УК-7	1	2	1
7.	Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	УК-7	1	2	1
8.	Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	УК-7	1	2	1
9.	Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	УК-7	1	4	2
10.	Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	УК-7	1	4	2
11.	Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в раз-	УК-7	1	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	личных направлениях.				
12.	Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).	УК-7	1	4	2
13.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Защитные действия:</b> уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)</p> <p><b>2. Из фронтальной стойки одиночные удары</b> (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</p>	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях	УК-7	2	2	1
2.	Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях	УК-7	2	2	1
3.	Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом	УК-7	2	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево				
4.	Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево	УК-7	2	2	1
5.	Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.	УК-7	2	2	1
6.	Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом	УК-7	2	2	1
7.	Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.	УК-7	2	2	1
8.	Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой	УК-7	2	2	1
9.	Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.	УК-7	2	4	2
10.	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости.	УК-7	2	4	2
11.	Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и под-	УК-7	2	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ставкой левого плеча.				
12.	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление.	УК-7	2	4	2
13.	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b> 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Обучение. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони	УК-7	3	2	2
2.	Совершенствование. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Упражнения для развития специальной выносливости	УК-7	3	2	1
3.	Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;	УК-7	3	2	2
4.	Совершенствование. Трехударные и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;	УК-7	3	2	2
5.	Обучение. Единая всероссийская спортивная	УК-7	3	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	классификация. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки				
6.	Совершенствование. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки	УК-7	3	2	2
7.	Обучение. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.	УК-7	3	2	2
8.	Совершенствование. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Упражнения для развития силы	УК-7	3	2	2
9.	Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;	УК-7	3	4	2
10.	Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;	УК-7	3	4	2
11.	Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;	УК-7	3	4	2
12.	Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.	УК-7	3	4	1
13.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием не выполнения данного технического действия) 2. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия)				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	24
1.	Обучение. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трехударные, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.	УК-7	4	2	1
2.	Совершенствование. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Правила и судейство соревнований. Упражнения для развития ловкости	УК-7	4	2	1
3.	Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них .	УК-7	4	2	1
4.	Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами.	УК-7	4	2	1
5.	Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.	УК-7	4	2	1
6.	Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.	УК-7	4	2	2
7.	Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4	2	2
8.	Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4	2	2
9.	Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистан-	УК-7	4	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ции.				
10.	Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4	4	2
11.	Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции	УК-7	4	4	2
12.	Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции	УК-7	4	4	1
13.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:</b>  -одиночные, двойные удары;  -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);  -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).  (5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  не выполнения данного технического действия)</p> <p><b>2. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях:</b>  -от одиночных ударов;  -ударов серией.  Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:  -контратака одним ударом;  -контратака серией ударов.  (5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-не выполнения данного технического действия)</p>	УК-7	4	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Упражнения для развития быстроты.	УК-7	5	2	1
2.	Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны	УК-7	5	2	1
3.	Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.	УК-7	5	2	1
4.	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	УК-7	5	2	1
5.	Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.	УК-7	5	2	1
6.	Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.	УК-7	5	2	1
7.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	2	1
8.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	2	1
9.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	2	1
10.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	2	1
11.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении.	УК-7	5	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.				
12.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	4	1
13.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	4	1
14.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок</b></p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1-не выполнения данного технического действия)</p> <p><b>2. Удары из различных положений. (5- выполнение без ошибок</b></p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>Не выполнения данного технического действия)</p>	УК-7	5	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	14
1.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	6	2	1
2.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары;	УК-7	6	2	1
3.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);	УК-7	6	2	1
4.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в	УК-7	6	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).				
5.	Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка.	УК-7	6	2	1
6.	Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу).	УК-7	6	2	1
7.	Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)	УК-7	6	2	1
8.	Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.	УК-7	6	4	1
9.	Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.	УК-7	6	4	1
10.	Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения.	УК-7	6	4	1
11.	Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений	УК-7	6	4	1
12.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Ознакомление с тактическим действием «Финт»</b> (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.  (5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-не выполнения данного технического действия)</p> <p><b>2. Учебно-тренировочные и вольные бои.</b>  (5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры</p>	УК-7	6	6	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	выполнения технического приема (не выполнения данного технического действия)				
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	12
ИТОГО				216	106

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	4	2
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	УК-7	1	4	2
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1	4	2
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	1	4	2
5.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди	УК-7	1	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.				
6.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	1	4	2
7.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	1	4	2
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	1	4	2
9.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, перекал назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекал с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекалом с коленей и перекалом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекал через плечи.	УК-7	2	8	4
2.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	2	8	4
3.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	2	8	4
4.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i>	УК-7	2	6	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.				
5.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	УК-7	2	6	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	4	2
2.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	3	4	2
3.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	3	4	2
4.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.	УК-7	3	4	2
5.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	УК-7	3	4	2
6.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.				
7.	<i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.	УК-7	3	4	2
8.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	3	4	2
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	4	6	3
2.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	4	6	3
3.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи.	УК-7	4	6	3
4.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок че-	УК-7	4	6	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	рез спину с захватом рукава и куртки соперника.				
5.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	УК-7	4	6	3
6.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	4	4	3
7.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	4	2	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	21
1.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	4	2
2.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	5	4	2
3.	<i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.	УК-7	5	4	2
4.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.	УК-7	5	6	2
5.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Ком-	УК-7	5	6	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	бинации. Учебно-тренировочные схватки				
6.	<i>Основы тактики спортивного самбо.</i> Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.	УК-7	5	4	2
7.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.	УК-7	5	4	2
8.	<i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	5	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	6	8	3
2.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки	УК-7	6	10	3
3.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.	УК-7	6	10	3
4.	<i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	6	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	13
<b>ИТОГО</b>				216	105

## Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка	УК-7	1	1	4
2.	Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	УК-7	1		4
3.	Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	УК-7	1		4
4.	Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	УК-7	1	1	4
5.	Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	УК-7	1		4
6.	Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию.	УК-7	1		4
7.	Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	УК-7	1		4
8.	Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	УК-7	1		4
9.	Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	УК-7	1		4
10.	Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	УК-7	1		4
11.	Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-	УК-7	1	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.				
12.	Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).	УК-7	1		4
13.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Защитные действия:</b> уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)</p> <p><b>2. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</b></p>	УК-7	1	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	52
1.	Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направле-	УК-7	2	1	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ниях				
2.	Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях	УК-7	2		3
3.	Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево	УК-7	2	1	3
4.	Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево	УК-7	2		3
5.	Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.	УК-7	2		3
6.	Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом	УК-7	2		3
7.	Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.	УК-7	2	1	3
8.	Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой	УК-7	2		3
9.	Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.	УК-7	2		3
10.	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар ле-	УК-7	2		3



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	вой в туловище, защита под-ставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, за-щита подставкой согну-той в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости.				
11.	Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, за-щита подставкой правой ладони с отходом и под-ставкой левого плеча.	УК-7	2		3
12.	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отхо-дом и подстав-кой левого плеча. Упражнения на расслабление.	УК-7	2		3
13.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска-жающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)	УК-7	2	1	3
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	39
1.	Обучение. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони	УК-7	3		4
2.	Совершенствование. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Упражнения для развития специальной выносливости	УК-7	3	1	4
3.	Обучение. Трехударные и четырехударные ком-бинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;	УК-7	3		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
4.	Совершенствование. Трехударные и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;	УК-7	3		4
5.	Обучение. Единая всероссийская спортивная классификация. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки	УК-7	3	1	4
6.	Совершенствование. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки	УК-7	3		4
7.	Обучение. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.	УК-7	3		4
8.	Совершенствование. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Упражнения для развития силы	УК-7	3		4
9.	Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;	УК-7	3		4
10.	Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;	УК-7	3	1	4
11.	Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;	УК-7	3		4
12.	Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.	УК-7	3		4
13.	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b> 1. 3 прямых удара под разноименную ногу из бое-	УК-7	3	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	вой стойки (правой-левой-правой). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием не выполнения данного технического действия) 2. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия)				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	52
1.	Обучение. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трехударные, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.	УК-7	4		3
2.	Совершенствование. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Правила и судейство соревнований. Упражнения для развития ловкости	УК-7	4		3
3.	Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них .	УК-7	4	1	3
4.	Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами.	УК-7	4		3
5.	Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.	УК-7	4		3
6.	Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.	УК-7	4	1	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
7.	Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4		3
8.	Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4		3
9.	Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4	1	3
10.	Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	УК-7	4		3
11.	Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции	УК-7	4		4
12.	Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции	УК-7	4		4
13.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:</b>  -одиночные, двойные удары;  -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);  -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).  (5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)  <b>2. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях:</b>  -от одиночных ударов;  -ударов серией.  Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:  -контратака одним ударом;  -контратака серией ударов.  (5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема</p>	УК-7	4	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	42
1.	Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Упражнения для развития быстроты.	УК-7	5	1	5
2.	Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны	УК-7	5		5
3.	Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.	УК-7	5		5
4.	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	УК-7	5		5
5.	Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.	УК-7	5	1	5
6.	Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.	УК-7	5		5
7.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5		5
8.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
9.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5	1	5
10.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5		5
11.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5		5
12.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5		5
13.	Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	УК-7	5		5
14.	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b> 1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) 2. Удары из различных положений. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема Не выполнения данного технического действия)	УК-7	5	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	70
1.	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во	УК-7	6	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	фронтальной и боевой стойках.				
2.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары;	УК-7	6		4
3.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);	УК-7	6		4
4.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).	УК-7	6		4
5.	Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка.	УК-7	6	1	4
6.	Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу).	УК-7	6		4
7.	Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)	УК-7	6	1	4
8.	Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.	УК-7	6		3
9.	Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.	УК-7	6		3
10.	Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения.	УК-7	6		3
11.	Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений	УК-7	6		3
12.	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b></p> <p><b>1. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.</b></p> <p>(5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</p> <p><b>2. Учебно-тренировочные и вольные бои.</b></p>	УК-7	6	1	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	(5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема -не выполнения данного технического действия)				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	43
				<b>24</b>	<b>298</b>

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1	1	5
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	УК-7	1		5
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1		5
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувы-	УК-7	1	1	5



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	рок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.				
5.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коври. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коври. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи.	УК-7	1	1	5
6.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	1		5
7.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	1		5
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	1		5
9.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	УК-7	1	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коври. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коври. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи.	УК-7	2	1	10
2.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	2	1	10

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
3.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	2	1	10
4.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	2	1	10
5.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	УК-7	2		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	50
1.	<i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	3	1	5
2.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	3		5
3.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	3	1	5
4.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра	УК-7	3		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	стоящего на коленях. Перекат через плечи.				
5.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	УК-7	3		5
6.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	УК-7	3	1	5
7.	<i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.	УК-7	3	1	5
8.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	3		5
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	3		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	4	1	10
2.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	4		10
3.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, перекал назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекал с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение	УК-7	4	1	10

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.				
4.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	УК-7	4	1	10
5.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	УК-7	4		10
6.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	4	1	15
7.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	4		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	65
1.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	УК-7	5	1	10
2.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	5		10
3.	<i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.	УК-7	5	1	10
4.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.	УК-7	5		10
5.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты.	УК-7	5		10

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки				
6.	<i>Основы тактики спортивного самбо.</i> Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.	УК-7	5	1	10
7.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.	УК-7	5		10
8.	<i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	5	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	80
1.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.	УК-7	6	1	3
2.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки	УК-7	6	1	3
3.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.	УК-7	6	1	3
4.	<i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	6	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	13
ИТОГО				24	298

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компе- тенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
14.	Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка	УК-7	1		10
15.	Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	УК-7	1		15
16.	Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	УК-7	1		15
17.	Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	УК-7	1		20
18.	Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подуш-	УК-7	1		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ке, мешку или «лапам».				
19.	Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию.	УК-7	1		10
20.	Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	УК-7	1		10
21.	Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	УК-7	1		10
22.	Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	УК-7	1		10
23.	Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	УК-7	1		10
24.	Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.	УК-7	1		20
25.	Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).	УК-7	1		20
26.	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b> <b>1.</b> Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) <b>2.</b> Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок	УК-7	1		20

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					185
14.	Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях	УК-7	2		12
15.	Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях	УК-7	2		12
16.	Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево	УК-7	2		12
17.	Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево	УК-7	2		12
18.	Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.	УК-7	2		13
19.	Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом	УК-7	2		10
20.	Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.	УК-7	2		10
21.	Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;	УК-7	2		10



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой				
22.	Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.	УК-7	2		20
23.	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости.	УК-7	2		20
24.	Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.	УК-7	2		10
25.	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление.	УК-7	2		10
26.	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b> 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)	УК-7	2		20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					141
					<b>326</b>

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
10.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	УК-7	1		20
11.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	УК-7	1		20
12.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	1		20
13.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	УК-7	1		10
14.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.	УК-7	1		20
15.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	1		10
16.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	1		20

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
17.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	1		10
18.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	УК-7	1		10
19.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.	УК-7	1		15
20.	<i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	УК-7	1		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					165
6.	<i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	УК-7	2		20
7.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	УК-7	2		25
8.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.	УК-7	2		20
9.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита	УК-7	2		20

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.				
10.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	УК-7	2		20
11.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	УК-7	2		20
12.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	УК-7	2		16
13.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.	УК-7	2		10
14.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	УК-7	2		10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					161
ИТОГО					326

## 6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
-----------------	---

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

**УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

<p><b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания</p>	<p>Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни</p>	<p>Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки</p>	<p>Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья</p>	<p>Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы</p>
---	---	--	--	--	---

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы
---	--	---	--	---	--

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

**Для текущего контроля**

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

***Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)***

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней



*Для промежуточного контроля*  
**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по единоборствам**

I – III курсы (юноши и девушки)

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удов.
<b>I семестр</b>			
Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/
Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
<b>II семестр</b>			
Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/
Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения тех-

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удов.
		выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/	нического приема например /большой замах перед ударом/
<b>III семестр</b>			
3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием
3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
<b>IV семестр</b>			
Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних ди-	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например не-	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удов.
станциях: -контратака одним ударом; -контратака серией ударов.		большой замах при ударе	
<b>V семестр</b>			
Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
Удары из различных положений.	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
<b>VI семестр</b>			
Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/
Учебно-тренировочные и вольные бои	выполнение без ошибок	с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе	с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

## Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

### Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

3. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

2. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

3. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Теория и практика любительского бокса / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №24

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Средства и методы психологической подготовки в боксе / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №31

2. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №47

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарско-	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

	го края		
--	---------	--	--

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»	34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
2.		45 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13



		<p>столлик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	--	--	--

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева

« 20 »  2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Плавание**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Авторы:

Старший преподаватель



Т.В. Ковалева

Доцент, к.п.н.



З.В. Кузнецова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор



А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент



Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b>	222	30	2
в том числе:			
— аудиторная по видам учебных занятий			
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	106	298	326
в том числе:			
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1	6	3
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	1	4	3
3.	Упражнения для освоения с водой.	УК-7	1	4	2
4.	Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на	УК-7	1	6	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
	спине.				
5.	Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	6	2
6.	Простейшие прыжки в воду.	УК-7	1	4	2
7.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	6	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2	4	3
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	2	4	3
3.	Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	4	2
4.	Упражнения для изучения способа плавания брасс.	УК-7	2	4	2
5.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	6	2
6.	Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	2	4	2
7.	Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	2	4	2
8.	Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине.	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	3	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	3	4	2
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3	4	2
4.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании	УК-7	3	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
	кроль на груди и кроль на спине.				
5.	Упражнения для уточнения и за- крепления техники способа плавания брасс.	УК-7	3	4	2
6.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.	УК-7	3	4	2
7.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	УК-7	3	4	2
8.	Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	3	4	2
9.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, ги- гиена плавания и др.	УК-7	4	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	4	4	2
3.	Упражнения для закрепления и со- вершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	4	2
4.	Упражнения для закрепления и со- вершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	4	2
5.	Упражнения для закрепления тех- ники способа плавания брасс.	УК-7	4	4	2
6.	Упражнения для уточнения и за- крепления старта и поворота плава- нием брасс.	УК-7	4	4	2
7.	Упражнения для уточнения и за- крепления способа плавания бат- терфляй.	УК-7	4	4	2
8.	Упражнения для уточнения и за- крепления старта поворота плава- нием баттерфляй.	УК-7	4	4	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0- 1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	4	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	5	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	5	4	2
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	4	2
4.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	4	2
5.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.	УК-7	5	4	2
6.	Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.	УК-7	5	4	2
7.	Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	5	4	2
8.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	5	4	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	5	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	6	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	6	4	2
3.	Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	4	2
4.	Совершенствования техники способом плавания брасс.	УК-7	6	4	2
5.	Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттер-	УК-7	6	4	2



№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
	фляй.				
6.	Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	4	2
7.	Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	6	4	2
8.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	6	4	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)	УК-7	6	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1	1	10
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	1		10
3.	Упражнения для освоения с водой.	УК-7	1	1	10
4.	Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	1	10
5.	Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на	УК-7	1		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
	спине.				
6.	Простейшие прыжки в воду.	УК-7	1		10
7.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	70
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2	1	10
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	2		10
3.	Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	1	10
4.	Упражнения для изучения способа плавания брасс.	УК-7	2		10
5.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	1	10
6.	Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	2		10
7.	Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	2		10
8.	Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди. 50м.- кроль на спине.	УК-7	2	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	80
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	3		5
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	3	1	5
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3		5
4.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3	1	5
5.	Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	3		5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
6.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.	УК-7	3	1	5
7.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	УК-7	3		5
8.	Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	3		5
9.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	3	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	4		5
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	4		5
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	1	5
4.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	1	5
5.	Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	4		5
6.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	4	1	5
7.	Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.	УК-7	4		5
8.	Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	4		5
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	4	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	45
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	5		5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	5		5
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	1	5
4.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5		5
5.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.	УК-7	5	1	4
6.	Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.	УК-7	5		4
7.	Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	5		4
8.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	5	1	4
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	5	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	40
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	6		2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	6		2
3.	Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	1	2
4.	Совершенствования техники способом плавания брасс.	УК-7	6		2
5.	Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	6	1	2
6.	Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6		2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
7.	Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	6		2
8.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	6	1	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)	УК-7	6	1	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	18
<b>ИТОГО</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1		10
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	1		10
3.	Упражнения для освоения с водой.	УК-7	1		10
4.	Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1		10
5.	Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1		10
6.	Простейшие прыжки в воду.	УК-7	1		10
7.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на	УК-7	1		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
	груди и кроль на спине.				
8.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1		10
9.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	1		10
10.	Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1		10
11.	Упражнения для изучения способа плавания брасс.	УК-7	1		10
12.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1		10
13.	Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	1		10
14.	Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	1		10
15.	Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине.	УК-7	1		10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					150
16.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2		6
17.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	2		15
18.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2		10
19.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2		15
20.	Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	2		5
21.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.	УК-7	2		5
22.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	УК-7	2		15
23.	Упражнения для изучения старта	УК-7	2		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоя- тельная работа
	поворота плаванием баттерфляй.				
24.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	2		5
25.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2		10
26.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	2		5
27.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2		10
28.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2		10
29.	Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	2		5
30.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	2		10
31.	Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.	УК-7	2		10
32.	Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	2		15
33.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	2		15
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					<b>176</b>
<b>ИТОГО</b>					<b>326</b>

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителей А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
-----------------	---

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

<p><b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания</p>	<p>Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни</p>	<p>Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки</p>	<p>Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья</p>	<p>Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы</p>
---	---	--	--	--	---

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

УК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы
--	--	---	--	---	--

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

***Для текущего контроля***

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

***Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)***

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*  
**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по плаванию**

I-III курс

Наименование норматива	пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
<b>I семестр</b>				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	1,00	1,09	1,20
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,21	2,46	3,11
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,46	0,50	0,54
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	М	1,46	1,56	2,06
<b>II семестр</b>				
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	М	0,45	0,55	1,05
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	М	0,49	0,59	1,09
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	М	0,55	1,05	1,15
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	Ж	0,50	1,00	1,10
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	Ж	0,56	1,06	1,16
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	Ж	1,01	1,11	1,20
<b>III семестр</b>				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	0,54	1,03	1,14
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,15	2,40	3,05
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,40	0,44	0,48
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	М	1,40	1,50	2,00
<b>IV семестр</b>				
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	М	0,50	1,00	1,10
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	М	4	6	8
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	Ж	1,00	1,10	1,18
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в	Ж	2	4	6

длину максимальное количество метров на задержке дыхания				
--	--	--	--	--

### Тест К. Купера. 12-минутное плавание вольным стилем

<b>V семестр</b>	
юноши	
<b>Критерии оценки</b>	<b>Преодоленное расстояние, м</b>
<b>отлично</b>	400
<b>хорошо</b>	300-350
<b>удовлетворительно</b>	>300
девушки	
<b>отлично</b>	350
<b>хорошо</b>	250-300
<b>удовлетворительно</b>	> 250
<b>VI семестр</b>	
юноши	
<b>отлично</b>	450-500
<b>хорошо</b>	350-400
<b>удовлетворительно</b>	>350
девушки	
<b>отлично</b>	400-450
<b>хорошо</b>	300-350
<b>удовлетворительно</b>	> 300

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

##### Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

#### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

#### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправиль-

ная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №34
2. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56
3. Соболев Ю.В., Ильин В.В., Плотников Е.Г., Кузнецова З.В. Методика обучения плаванию : учебно - методическое пособие / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников, З.В. Кузнецова. Краснодар: КубГАУ, 2022. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №57

### **Дополнительная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.
3. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. Режим досту-

па:[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

4. Организация активного отдыха : учеб. пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 147 с. Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В., Кузнецова З. В. Основы техники и методика обучения способу баттерфляй в плавании / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №29

2. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе /



Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №30

3. Кузнецова З. В., Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В. Основы техники и методика обучения способу кроль на груди в плавании / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №36

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>

5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»	31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		<p>метр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	--	---	--

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева  
« 20 » мая 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Аэробика и фитнес аэробика**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**


**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика и фитнес аэробика» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Авторы:  
к.п.н., доцент

  
С.А. Евтых

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент

  
А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор

  
А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент

  
Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222	30	2
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

## 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебно-му плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.	УК-7	1	10	5

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	УК-7	1	8	5
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	УК-7	1	10	4
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	УК-7	2	8	5
2.	Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.	УК-7	2	10	5
3.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	УК-7	2	10	5
4.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	УК-7	2	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	19
1.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	3	8	5
2.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	УК-7	3	8	5
3.	Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.	УК-7	3	10	5
4.	Обучение хореографическим упражнениям на степе.	УК-7	3	10	4



№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	19
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.	УК-7	4	8	5
2.	Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.	УК-7	4	8	5
3.	Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.	УК-7	4	10	4
4.	Безопасность выполнения упражнений на стенах.	УК-7	4	10	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	5	8	4
2.	Совершенствование хореографических упражнений.	УК-7	5	10	4
3.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	5	10	4
4.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	УК-7	5	8	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
1.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	6	8	4
2.	Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	6	8	4
3.	Аэробные дорожки.	УК-7	6	10	4
4.	Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений.	УК-7	6	10	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
<b>Итого</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

**Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения**

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.	УК-7	1	1	10
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	УК-7	1	1	20
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	УК-7	1	1	10
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	50
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	УК-7	2	1	10
2.	Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.	УК-7	2	1	10
3.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	УК-7	2	1	20
4.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	УК-7	2	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	50
1.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	3	1	10
2.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	УК-7	3	1	10

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
3.	Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.	УК-7	3	1	20
4.	Обучение хореографическим упражнениям на степах.	УК-7	3	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.	УК-7	4	1	20
2.	Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.	УК-7	4	1	10
3.	Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.	УК-7	4	1	10
4.	Безопасность выполнения упражнений на стенах.	УК-7	4	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	5	1	10
2.	Совершенствование хореографических упражнений.	УК-7	5	1	20
3.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	5	1	10
4.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	УК-7	5	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	6	1	8
2.	Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	6	1	10
3.	Аэробные дорожки.	УК-7	6	1	20
4.	Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнению упражнений.	УК-7	6	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	48
Итого				<b>24</b>	<b>298</b>

## Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.	УК-7	1		20
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	УК-7	1		20
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	УК-7	1		20
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1		20
5.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	1		15
6.	Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	1		15
7.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	УК-7	1		20
8.	Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.	УК-7	1		20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					150
9.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	2		20
10.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	УК-7	2		20
11.	Хореография, подбор музыки. Раз-	УК-7	2		20

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
	личные стили и направления в степ-аэробике.				
12.	Обучение хореографическим упражнениям на степях.	УК-7	2		14
13.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	УК-7	2		20
14.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	УК-7	2		20
15.	Совершенствование хореографических упражнений.	УК-7	2		20
16.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	2		20
17.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	УК-7	2		22
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					176
<b>Итого</b>					326

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34

2. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Абуладзе П. В., Плотников Д. С. Подвижные игры / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №42

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
1	Физическая культура и спорт
<b>1, 2, 3, 4, 5, 6</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
<b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

*Для текущего контроля*

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

**Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)**

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

**Для промежуточного контроля**

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по аэробике и фитнес-аэробике**

**Девушки**

<b>Наименование нормативов</b>	<b>Критерии оценки</b>		
	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовл.</b>
<b>I семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища	40	30	20



Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
из положения лежа (кол-во раз).			
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	11,15	11,50	12,15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	60	50	40
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	8
<b>II семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	16,7	17,2	17,9
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	50	40	30
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	11,10	11,40	12,05
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	70	60	50
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	8
<b>III семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	16,0	16,6	17,2
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	60	50	40
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	11,05	11,30	12,00
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	12	10	8
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	80	70	60
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	12	10
<b>IV семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовлен-	15,6	16,3	17,0

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
ность бег 100 м /сек./			
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	70	60	50
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,55	11,15	11,45
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	14	12	10
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	90	80	70
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	12	10
<b>V семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,0	15,8	16,6
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	80	70	60
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,45	11,05	11,35
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	16	14	12
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	100	90	80
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12
<b>VI семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,5	15,3	16,1
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	90	80	70
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,35	10,55	11,25
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	18	16	14
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	110	100	90
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12

**Юноши**

<b>Наименование нормативов</b>	<b>Критерии оценки</b>		
	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовл.</b>
<b>I семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,0	15,3	15,6
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	13,20	13,40	14,00
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	9	6	3
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	60	50	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	32	26	20
<b>II семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,7	15,0	15,3
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	11	9	7
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	13,10	13,30	13,50
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	12	9	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	70	60	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38	32	26
<b>III семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,4	14,7	15,0
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	13	11	9
Тест на общую выносливость - бег 3000м.	13,00	13,20	13,40

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
/мин. сек./			
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	15	12	9
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	80	70	60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	38	32
<b>IV семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,1	14,4	14,7
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	15	13	11
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	12,55	13,05	13,35
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	18	15	12
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	90	80	70
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50	44	38
<b>V семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	13,8	14,1	14,5
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	17	15	13
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	12,45	12,55	13,15
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	21	18	15
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	100	90	80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	56	50	44
<b>VI семестр</b>			
Тест на скоростно-	13,0	13,6	13,8

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
силовую подготовленность бег 100 м /сек./			
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	19	17	15
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	12,25	12,45	12,55
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	24	21	18
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	110	100	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	62	56	50

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично;

допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34

2. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №49

3. Евтых С.А., Матвеева И.С. Воспитание физических качеств средствами фитнеса / Учебно-методическое пособие - Краснодар: КубГАУ, 2022. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №61

### **Дополнительная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

3. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Перечень ЭБС**

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>  
Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №41
2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №48

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;



- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика»	34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.</p> <p>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева  
« 20 » мая 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:**  
**Физическая рекреация**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар**  
**2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Авторы:

Доцент, к.ю.н.



Н.В. Славинский

Доцент, к.п.н.



Т.А. Ильницкая

Доцент, к.п.н.



И.С. Матвеева

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор



А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент



Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222	30	2
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Строевые упражнения	УК-7	1	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1	2	1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	1	4	1
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции.	УК-7	1	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Техника бега по пересеченной местности.				
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	1	2	2
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1	2	2
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	1	2	2
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1	4	2
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	1	6	2
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1	2	2
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1	2	2
12.	Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи.	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	Строевые упражнения	УК-7	2	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	2	2	1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	2	4	1
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	2	4	1
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	2	2	2
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	2	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	2	2	2
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	2	4	2
9.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	2	6	2
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	2	2	2
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	2	2	2
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	12
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	3	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	3	4	1
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	3	4	1
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	3	2	1
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	3	2	1



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	3	2	2
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	3	4	1
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	3	6	1
10.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	3	2	2
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	3	2	1
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	4	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	4	4	1
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	4	4	1
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	4	2	1
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	4	2	1
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	4	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	4	4	1
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	4	6	1
10.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	4	2	1
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	4	2	1
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	4	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	12
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимна. скамьей.	УК-7	5	2	1
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	5	4	1
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	5	4	1
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	5	2	1
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	5	2	1
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	5	2	1
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	5	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	5	4	1
10.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	5	2	1
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	5	2	1
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	5	4	1
13.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	13
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	6	2	2
2.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	6	4	2
3.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	6	2	2
4.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	6	2	2
5.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	6	2	2
6.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	6	4	2
7.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	6	4	2
8.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль	УК-7	6	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.				
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	6	4	1
10.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	6	4	1
11.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	6	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	22
				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Строевые упражнения	УК-7	1		4
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1		4
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	1	1	4
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	1		4
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	1	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		4
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	1		4
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1		4
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	1	1	4
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1	1	4
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1		4
12.	Волейбол: Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	1		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	48
1.	Строевые упражнения	УК-7	2		5
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	2		5
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	2	1	5
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	2		5
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	2	1	5
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	2		5
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	2		5
8.	Плавание	УК-7	2		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.				
9.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	2	1	4
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	2		4
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	2		4
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	2	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	55
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3		4
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимна. скамьей.	УК-7	3		4
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	3	1	4
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	3		4
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	3	1	4
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	3		4
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	3		4
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	3		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	3		4
10.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	3		4
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	3	1	4
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	3	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	48
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4		4
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	4		4
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	4	1	4
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	4		4
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	4		5
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	4	1	5
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	4		5
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	4		4
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль	УК-7	4	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.				
10.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	4		4
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	4		4
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	4	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	51
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5		4
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	5	1	4
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	5		4
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	5		4
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	5	1	4
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	5	1	4
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	5		4
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	5		4
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттер-	УК-7	5		4



№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	фляй.				
10.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	5		4
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	5	1	4
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	5		4
13.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	65
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	6		4
2.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	6	1	4
3.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	6		4
4.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	6		4
5.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	6	1	4
6.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	6		4
7.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	6		4
8.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	6	1	4
9.	<b>Совершенствование</b>	УК-7	6		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции				
10.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	6		4
11.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	6	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	44
				<b>24</b>	<b>298</b>

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Строевые упражнения	УК-7	1		5
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1		5
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	1		5
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	1		10
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	1		8
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		5
7.	Подвижные игры:	УК-7	1		8

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.				
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1		8
9.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.	УК-7	1		14
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1		8
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1		8
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	1		5
13.	Строевые упражнения	УК-7	1		5
14.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	УК-7	1		5
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.	УК-7	1		5
16.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	УК-7	1		5
17.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передаче, ведению мяча. Броски в корзину.	УК-7	1		5
18.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	УК-7	1		5
19.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.	УК-7	1		5
20.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.	УК-7	1		5
21.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, фи-	УК-7	1		20

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ниш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.				
22.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	УК-7	1		8
23.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча	УК-7	1		5
24.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.	УК-7	1		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					168
25.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	2		4
26.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	2		4
27.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	2		20
28.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	2		4
29.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	2		4
30.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	2		6
31.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	2		6
32.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	2		6
33.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	2		10

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
34.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	2		4
35.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	2		8
36.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	2		8
37.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	2		6
38.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	2		5
39.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	УК-7	2		10
40.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	УК-7	2		5
41.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.	УК-7	2		5
42.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.	УК-7	2		5
43.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам	УК-7	2		5
44.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.	УК-7	2		5
45.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.	УК-7	2		10
46.	<b>Совершенствование</b> Легкая атлетика: Бег на средние дистанции	УК-7	2		6

№ п/п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
47.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	УК-7	2		6
48.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	УК-7	2		6
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					158
					326

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильин В.В., Соболев Ю.В., Плотников Е.Г., Клименко А.А. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и бадминтону: метод. указания / В. В. Ильин, Ю. В. Соболев, Е. Г. Плотников, А. А. Клименко – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №51

2. Славинский Н.В., Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Плотников Е.Г., Соболев Ю.В., Мельников А.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно – двигательного аппарата : метод. указания / сост. Н. В. Славинский [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №52

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

**7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО**

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
<b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

#### ***Для текущего контроля***

#### **Реферат**

#### *Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.



*Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)*

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по физической рекреации**

I-III курс, юноши

№	Характеристика направленности тестов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удержание упора лёжа (сек)	60	50	40
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты)	55	45	35
3	Степ-тест, на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты)	40	35	30
4	Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз)	65	55	45
5	Прыжок в длину с места (см)	171-180	161-170	150-160
6	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с)	15,29 - 14,30	17,5 - 15,30	19,6 - 17,6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты)	45	35	25

I-III курс, девушки

№	Характеристика направленности тестов	Критерии оценки		
		отлично	отлично	отлично
1	Удержание упора лёжа (сек)	40	30	20
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 2 минуты)	45	35	25
3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз)	55	45	35
4	Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 2 минуты)	35	30	25
5	Прыжок в длину с места (см)	161-170	151-160	140-150

6	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин.,с)	17,5 - 15,3	19,6 - 17,6	21,9 - 19,7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 2 минуты)	35	25	15

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

##### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №34

2. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н.

Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная учебная литература

1. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

2. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №39

3. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №38

4. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №37

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №30

2. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №35

3. Мельников А.И., Матвеева И.С. Методика обучения игре в дартс: учебно - методическое пособие / А.И. Мельников – Краснодар : КубГАУ, 2021 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №54

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";

- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;

- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;

- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	«Яндекс»	Поисковая	<a href="https://yandex.ru/">https://yandex.ru/</a>
6.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
7.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается)

		и используемого программного обеспечения	наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.		22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2 шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
2.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»	16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
3.		40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь.	



4.		13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.	
5.		31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь.	
6.		34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.	
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выпол-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		<p>нения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	--	--	--

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева  
« 20 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Атлетическая гимнастика**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

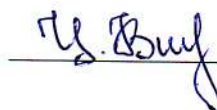
Авторы:

Заведующий кафедрой



А.В. Яни

Старший преподаватель



В.О. Цыганкова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор



А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент



Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	30	2
— аудиторная по видам учебных занятий			
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	1	2	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	1	4	1
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств,	УК-7	1	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	гибкости. Кроссовая подготовка.				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц.	УК-7	1	4	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1	4	2
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1	4	2
7.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	4	2
8.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	4	2
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	4	2
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	19
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	2		
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> <u>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u>	УК-7	2	4	2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	УК-7	2	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	са; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	2	4	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	2	4	2
6.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	4	2
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	4	2
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	4	2
9.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажерном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	3	2	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	3	4	2
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	3	2	2
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного прес-	УК-7	3	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	са; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	3	4	2
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	3	4	2
7.	Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	4	2
8.	Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	4	2
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	4	2
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	4		
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	4	4	2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы;	УК-7	4	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	4	4	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	4	4	2
6.	<u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой.	УК-7	4	4	2
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4	4	2
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	4	4	2
9.	<u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками</u>	УК-7	4	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	5	2	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	5	4	2
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	5	4	2
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени.	УК-7	5	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	5	4	1
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	5	6	2
7.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	УК-7	5	6	2
8.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	5	6	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>			2	1
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	6	4	2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	6	6	2
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	6	6	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	6	6	2
6.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32	УК-7	6	6	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32 кг.				
7.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u>	УК-7	6	6	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
Итого				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажерном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	1	1	6
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	1		6
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	1		6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.	УК-7	1	1	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1		6
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1		6
7.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	1	6
8.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	1	6
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1		6
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1		6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	60
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	2		6
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> <u>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u>	УК-7	2		6
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	2	1	6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	2		6
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	УК-7	2		6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Развитие специальной силовой выносливости.				
6.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	1	6
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	1	6
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2		6
9.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	1	6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	54
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажерном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	3	1	6
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	3		6
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	3		6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	3	1	6
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	3		6
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	УК-7	3		6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Развитие специальной силовой выносливости.				
7.	Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	1	6
8.	Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3		6
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3		6
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	1	6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	60
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	4		6
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	4		6
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц.	УК-7	4	1	6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	4	1	6
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	4	1	6
6.	<u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой ги-	УК-7	4	1	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ри, рывок. Закрепление одной рукой.				
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4		6
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	4		6
9.	<u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4		6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	54
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	5	1	5
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	5		5
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	5		5
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц;	УК-7	5	1	5
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	5		5
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	5		5
7.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг, 24 кг, 32кг,</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	УК-7	5	1	5



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
8.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	5	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	40
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>				
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	6	1	5
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	6	1	4
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	6		4
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	6		4
6.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32 кг.	УК-7	6	1	4
7.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	6	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	30
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

## Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	1		10
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	1		10
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	1		10
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	1		20
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1		10
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1		10
7.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1		15
8.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1		15
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1		15
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг	УК-7	1		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками				
11.	Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1		10
12.	Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1		10
13.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг , рывок одной рукой 24-32 кг .	УК-7	1		20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					170
14.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	2		10
15.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	2		10
16.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости , общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	2		15
17.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	2		20
18.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	2		10
19.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	2		10
20.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2		15
21.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
22.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2		15
23.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2		16
24.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	2		20
25.					
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					156
Итого					<b>326</b>

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

3. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
<b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

***Для текущего контроля***

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

*Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)*

**Вариант 1**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по атлетической гимнастике**

I семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станова со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	62	2.40	50кг	45кг
<b>хорошо</b>	10	60	2.50	45кг	40кг

<b>удовл.</b>	8	58	2.60	40кг	35кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	75	3.20	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	20	73	3.30	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	18	70	3.40	50кг	45кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	88	3.50	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	30	83	4.00	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	28	78	4.10	60кг	55кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	93	4.00	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	35	88	4.10	70кг	75кг
<b>удовл.</b>	33	83	4.20	65кг	60кг

### II семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гири по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>хорошо</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>удовл.</b>	10	60	2.60	45кг	40кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	22	75	3.30	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	20	72	3.40	55кг	50кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	30	80	4.10	65кг	60кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	95	4.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	37	90	4.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	35	85	4.20	70кг	65кг

### III семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гири по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга становая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	17	66	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	27	79	3.10	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	25	77	3.20	65кг	60кг



удовл.	22	74	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	37	95	3.40	80кг	75кг
хорошо	35	90	3.50	75кг	70кг
удовл.	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	42	97	4.10	85кг	80кг
хорошо	40	92	4.20	80кг	75кг
удовл.	37	87	4.30	75кг	70кг

#### IV семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	19	68	2.30	65кг	60кг
хорошо	17	66	2.40	60кг	55кг
удовл.	15	64	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	30	81	3.10	75кг	70кг
хорошо	27	79	3.20	70кг	65кг
удовл.	24	76	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	40	97	3.40	85кг	80кг
хорошо	37	92	3.50	80кг	75кг
удовл.	34	87	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	44	100	4.10	90кг	85кг
хорошо	42	95	4.20	85кг	80кг
удовл.	40	90	4.30	80кг	75кг

#### V семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	21	70	2.20	70кг	65кг
хорошо	19	68	2.30	65кг	60кг
удовл.	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	32	83	3.00	80кг	75кг
хорошо	29	81	3.10	75кг	70кг
удовл.	26	78	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	42	99	3.30	90кг	85кг
хорошо	39	94	3.40	85кг	80кг

<b>удовл.</b>	36	89	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	46	102	4.00	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	44	97	4.10	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	42	92	4.20	85кг	80кг

#### VI семестр (девушки)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (16кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга станковая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	72	2.20	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	21	70	2.30	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	19	68	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	85	3.00	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	31	83	3.10	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	28	80	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	44	101	3.30	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	41	96	3.40	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	38	91	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	48	104	4.00	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	46	99	4.10	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	44	94	4.20	90кг	85кг

#### I семестр (юноши)

<b>Критерии оценки</b>	<b>Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)</b>	<b>Рывок гири Лев + прав (24кг.)</b>	<b>Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)</b>	<b>Тяга станковая со штангой 10 раз</b>	<b>Приседания со штангой на плечах 10 раз</b>
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	6	18	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	4	16	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	2	14	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	10	24	3.10	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	8	22	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	6	20	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	26	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	18	24	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	16	22	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	26	32	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	24	30	4.20	80кг	75кг

удовл.	20	28	4.30	75кг	70кг
--------	----	----	------	------	------

**II семестр (юноши)**

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	8	20	2.30	65кг	60кг
хорошо	6	18	2.40	60кг	55кг
удовл.	4	16	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	12	26	3.10	75кг	70кг
хорошо	10	24	3.20	70кг	65кг
удовл.	8	22	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	22	28	3.40	85кг	80кг
хорошо	20	26	3.50	80кг	75кг
удовл.	18	24	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	28	34	4.10	90кг	85кг
хорошо	26	32	4.20	85кг	80кг
удовл.	22	30	4.30	80кг	75кг

**III семестр (юноши)**

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	10	22	2.20	70кг	65кг
хорошо	8	20	2.30	65кг	60кг
удовл.	6	18	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	14	28	3.00	80кг	75кг
хорошо	12	26	3.10	75кг	70кг
удовл.	10	24	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	24	30	3.30	90кг	85кг
хорошо	22	28	3.40	85кг	80кг
удовл.	20	26	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	30	36	4.00	95кг	90кг
хорошо	28	34	4.10	90кг	85кг
удовл.	26	32	4.20	85кг	80кг

**IV семестр (юноши)**

Критерии оценки	Толчок гири по	Рывок гири Лев + прав	Удержание двух гири 16	Тяга станковая со	Приседания со штангой
-----------------	----------------	-----------------------	------------------------	-------------------	-----------------------

	короткому циклу (24кг.)	(24кг.)	кг на груди перед толчком (мин.)	штангой 10 раз	на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	8	20	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	26	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	22	28	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	30	36	4.10	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	28	34	4.20	90кг	85кг

#### V семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	14	26	2.10	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	18	32	2.50	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	28	34	3.20	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	40	3.50	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	30	36	4.10	95кг	90кг

#### VI семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					

<b>отлично</b>	16	28	2.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	26	2.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	24	2.30	75кг	70кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	34	2.50	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	18	32	3.00	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	12	30	3.10	85кг	80кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	36	3.20	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	38	34	3.30	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	36	32	3.40	95кг	90кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	36	42	3.50	110кг	105кг
<b>хорошо</b>	34	40	4.00	105кг	100кг
<b>удовл.</b>	32	38	4.10	100кг	95кг

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

**Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью.

**Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34
2. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар:

КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №49

3. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### **Дополнительная учебная литература**

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

2. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

3. Организация активного отдыха : учеб. пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 147 с. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Перечень ЭБС**

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### **Перечень Интернет сайтов:**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №41

2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №48

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### **Перечень лицензионного ПО**

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office	Пакет офисных приложений



	(включает Word, Excel, PowerPoint)	
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика»	3 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

2.		<p>13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.</p>	
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.</p> <p>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева  
« 20 »  2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Настольный теннис**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Автор:

Старший преподаватель



В.В. Ильин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета протокол от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор



А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент



Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	30	2
— аудиторная по видам учебных занятий			
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<b>Строевые упражнения</b> Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	1	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.	УК-7	1	2	1
3.	<b>Обучение основной стойке за столом настоль-</b>	УК-7	1	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	<b>ного тенниса и перемещению.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.				
4.	<b>Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению.</b> Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	УК-7	1	2	1
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок».</b> Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	1	2	1
6.	<b>Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	1	2	1
7.	<b>Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева.</b> Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	1	4	1
8.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу.</b> Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации	УК-7	1	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.				
9.	<b>Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами.</b> Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	1	4	2
10.	<b>Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.	УК-7	1	4	2
11.	<b>Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.</b> Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	1	4	2
12.	<b>Имитация ударов справа, слева «с лета».</b> Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	2	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	2	2	1
3.	<b>Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения	УК-7	2	2	1



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.				
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	2	2	1
5.	<b>Обучение игре через сетку на счет по правилам игры.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	2	2	2
6.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисной ракетки.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.	УК-7	2	2	2
7.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	2	4	2
8.	<b>Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево.</b> Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	2	4	2
9.	<b>Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка.</b> Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание,	УК-7	2	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	отжимание. Игра на счет.				
10.	<b>Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.</b> Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры	УК-7	2	4	2
11.	<b>Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка.</b> Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.	УК-7	2	4	2
12.	<b>Двусторонняя игра.</b> Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	3	2	1
3.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	3	2	1
4.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накато с лево на лево. Игра накато по линии.</b> Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.	УК-7	3	2	1
5.	<b>Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накато по диагонали с права на право.</b> Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения.	УК-7	3	2	2
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накато, срезкой, с боковым вращением.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движе-	УК-7	3	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	нием «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.				
7.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	3	4	2
8.	<b>Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин.</b> Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	УК-7	3	4	2
9.	<b>Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали.</b> Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	3	4	2
10.	<b>Обучение и совершенствование ударов справа.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом.	УК-7	3	4	2
11.	<b>Обучение и совершенствование ударов слева.</b> Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
12.	<b>Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.</b> Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	4	2	1
3.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	4	2	1
4.	<b>Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4	2	1
5.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	4	2	2
6.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку в парах.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, сле-	УК-7	4	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ва мячом об стенку.				
7.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисной ракетки.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	4	4	2
8.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	4	4	1
9.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку по линии.</b> Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку.	УК-7	4	4	1
10.	<b>Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	УК-7	4	4	1
11.	<b>Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4	4	1
12.	<b>Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	4	4	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5	2	1
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	5	2	1
3.	<b>Обучение тактике игре через сетку на счет.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	5	2	1
4.	<b>Обучение и совершенствование стойке и пере-</b>	УК-7	5	2	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	<b>мещению. Игра в защите.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.				
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы.</b> ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук.	УК-7	5	2	1
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений.	УК-7	5	2	1
7.	<b>Обучение и совершенствование имитации различных ударов.</b> Упр. для ног. Приседания на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.	УК-7	5	4	1
8.	<b>Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием».</b> Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	5	4	1
9.	<b>Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию.	УК-7	5	4	1

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
10.	<b>Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин.</b> Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	5	4	1
11.	<b>Совершенствование ударов справа «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	5	2	1
12.	<b>Совершенствование ударов слева «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	5	4	1
13.	<b>Двусторонняя игра. Игра в парах на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	5	2	1
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	13
1.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	6	2	2
2.	<b>Строевые упражнения и перестроения.</b> Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	6	2	2
3.	<b>Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях.</b> ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная	УК-7	6	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	игра.				
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	6	4	2
5.	<b>Совершенствование игры на счет через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	6	4	2
6.	<b>Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	6	4	2
7.	<b>Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу.</b> ОРУ. Прыжки в полном приседе. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	6	4	2
8.	<b>Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.	УК-7	6	4	2
9.	<b>Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	6	4	2
10.	<b>Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика.</b> Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.	УК-7	6	2	2
11.	<b>Двусторонняя игра на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по	УК-7	6	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	настольному теннису среди студентов в отделе- нии.				
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	11
Итого				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
1.	<b>Строевые упражнения</b> Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	1		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.	УК-7	1		4
3.	<b>Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	УК-7	1	1	4
4.	<b>Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению.</b> Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	УК-7	1		4
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок».</b> Упр. с теннисным мячом:	УК-7	1		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.				
6.	<b>Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	1		4
7.	<b>Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева.</b> Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	1	1	4
8.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу.</b> Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.	УК-7	1		4
9.	<b>Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами.</b> Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	1	1	4
10.	<b>Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.	УК-7	1		4
11.	<b>Обучение имитации ударов слева, удержание</b>	УК-7	1		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	<b>мяча на столе на количество ударов.</b> Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.				
12.	<b>Имитация ударов справа, слева «с лета».</b> <b>Начальная работа на развитие тактического мышления.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	1	1	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	48
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	2		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	2		4
3.	<b>Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.	УК-7	2	1	4
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	2		4
5.	<b>Обучение игре через сетку на счет по правилам игры.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на коорди-	УК-7	2		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	нацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.				
6.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и теннисного стола.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.	УК-7	2	1	4
7.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	2		4
8.	<b>Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево.</b> Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	УК-7	2	1	4
9.	<b>Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка.</b> Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.	УК-7	2		4
10.	<b>Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.</b> Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры	УК-7	2	1	4
11.	<b>Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка.</b> Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.	УК-7	2		4
12.	<b>Двусторонняя игра.</b> Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	2		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	48
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	3		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастиче-	УК-7	3		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ской стенке, с гимнаст. скамьей.				
3.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	3	1	4
4.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии.</b> Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.	УК-7	3		4
5.	<b>Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право.</b> Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскок от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения.	УК-7	3	1	4
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	3		4
7.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	УК-7	3	1	4
8.	<b>Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин.</b> Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	УК-7	3		4
9.	<b>Освоение и совершенствование различных по-</b>	УК-7	3	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	<b>дач. Поддача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали.</b> Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.				
10.	<b>Обучение и совершенствование ударов справа.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом.	УК-7	3		4
11.	<b>Обучение и совершенствование ударов слева.</b> Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	3		4
12.	<b>Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.</b> Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	3		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	48
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	4		5
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	4		5
3.	<b>Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками.</b> Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделал	УК-7	4	1	5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.				
4.	<b>Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4		5
5.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	4	1	5
6.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку в парах.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	4		5
7.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	4	1	5
8.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	4		5
9.	<b>Обучение и совершенствование игры через сетку по линии.</b> Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку.	УК-7	4		5
10.	<b>Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений.	УК-7	4		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.				
11.	<b>Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	4	1	5
12.	<b>Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	4		5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	60
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	5		4
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	УК-7	5		4
3.	<b>Обучение тактике игре через сетку на счет.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	5	1	4
4.	<b>Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.	УК-7	5		4
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы.</b> ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на развитие мышц рук.	УК-7	5	1	4
6.	<b>Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вле-	УК-7	5		4



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	ред; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»). Упражнения для развития координации движений.				
7.	<b>Обучение и совершенствование имитации различных ударов.</b> Упр. для ног. Приседания на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.	УК-7	5	1	4
8.	<b>Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием».</b> Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	5	1	4
9.	<b>Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию.	УК-7	5		4
10.	<b>Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин.</b> Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	5		4
11.	<b>Совершенствование ударов справа «с лета».</b> Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	5		4
12.	<b>Совершенствование ударов слева «с лета».</b>	УК-7	5		4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.				
13.	<b>Двусторонняя игра. Игра в парах на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	5		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	52
1.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</b> Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	УК-7	6		4
2.	<b>Строевые упражнения и перестроения.</b> Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	УК-7	6		4
3.	<b>Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях.</b> ОРУ. Прыжки из полного приседа, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	6	1	4
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	6		4
5.	<b>Совершенствование игры на счет через сетку.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	6	1	4
6.	<b>Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание	УК-7	6		4
7.	<b>Игра через сетку по линии. Отработка ударов</b>	УК-7	6	1	3

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	<b>по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу.</b> ОРУ. Прыжки в полном приседе. Бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.				
8.	<b>Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.</b> Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.	УК-7	6		3
9.	<b>Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов.</b> Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.	УК-7	6		4
10.	<b>Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика.</b> Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.	УК-7	6	1	4
11.	<b>Двусторонняя игра на счет.</b> Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделе-нии.	УК-7	6		4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	42
Итого				<b>24</b>	<b>298</b>

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
1.	<b>Строевые упражнения</b> Строй, дистанция. Ко-	УК-7	1		10

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	лонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.				
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.	УК-7	1		10
3.	<b>Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению.</b> Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	УК-7	1		15
4.	<b>Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению.</b> Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	УК-7	1		15
5.	<b>Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок».</b> Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	1		15
6.	<b>Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом.</b> Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.	УК-7	1		15
7.	<b>Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой ударов справа, слева.</b> Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная	УК-7	1		10

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	работа рук и ног.				
8.	<b>Обучение ударам ракеткой по мячу.</b> Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.	УК-7	1		15
9.	<b>Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами.</b> Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.	УК-7	1		15
10.	<b>Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет.</b> Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.	УК-7	1		18
11.	<b>Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.</b> Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	УК-7	1		12
12.	<b>Имитация ударов справа, слева «с лета».</b> <b>Начальная работа на развитие тактического мышления.</b> Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	УК-7	1		8
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					158
1.	<b>Строевые упражнения.</b> Гимнастические построения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	УК-7	2		10
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Развитие	УК-7	2		10

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.				
3.	<b>Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.	УК-7	2		20
4.	<b>Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.	УК-7	2		20
5.	<b>Обучение игре через сетку на счет по правилам игры.</b> Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.	УК-7	2		20
6.	<b>Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.</b> Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.	УК-7	2		14
7.	<b>Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право.</b> Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	УК-7	2		12
8.	<b>Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево.</b> Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку.	УК-7	2		15

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Удары слева «с отскока» по линии.				
9.	<b>Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка.</b> Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.	УК-7	2		15
10.	<b>Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право.</b> Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры	УК-7	2		18
11.	<b>Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка.</b> Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.	УК-7	2		12
12.	<b>Двусторонняя игра.</b> Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	УК-7	2		12
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					168
Итого					<b>326</b>

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\*Этап формирования компетенции соответствует номеру семестра

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
<b>УК 7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы



Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>УК 7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

***Для текущего контроля***

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

**Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)**

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

**Для промежуточного контроля**

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по настольному теннису**

**I- II семестр**

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 мет-	м	25	20	15
		ж			

	ровой зоне за 1 мин количество раз.		20	15	10
2	Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки.	м	60	40	20
		ж	40	30	20
3	Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа.	м	30	20	10
		ж	30	20	10

### III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала.	м	200	150	100
		ж	150	100	80
2	Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.	м	35	30	20
		ж	20	15	10
3	Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10

### V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
2	Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
3	Двухсторонняя игра на счет	м, ж	Оценка рациональных действий занимающихся у стола, знаний правил игры.		

## 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

### Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической

культуре и спорту. Настольный теннис» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

#### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

#### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 -111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

3. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Клименко А. А., Ильин В.В., Плотников Е.Г., «Элективные курсы по физической культуре и спорту: настольный теннис» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> , кафедра физвоспитания, №23

2. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим до-

ступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

3. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Абуладзе П. В., Плотников Д. С. Подвижные игры / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №42

4. Ильин В.В., Соболев Ю.В., Плотников Е.Г., Клименко А.А. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и бадминтону: метод. указания / В. В. Ильин, Ю. В. Соболев, Е. Г. Плотников, А. А. Клименко – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №51

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и

др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ.  
- Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

2. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №46

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### **Перечень лицензионного ПО**

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>

	ции		
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»	40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Настольный теннис»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмоло-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13



		<p>гический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	--	--	--

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧЕСКИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан юридического  
факультета

  
профессор С.А. Куемжиева  
« 20 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Адаптивная физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность  
**Гражданско-правовая**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная и заочная**

**Краснодар  
2023**

**(для набора 2022 года)**

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Авторы:

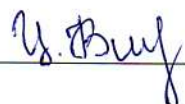
Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ А.В. Яни

Доцент, к.п.н

  
\_\_\_\_\_ И.С. Матвеева

Старший преподаватель

  
\_\_\_\_\_ В.О. Цыганкова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10

Заведующий кафедрой,  
к.э.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией юридического факультета от 18.05.2023г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
юридического факультета,  
доктор юридических наук,  
профессор

  
\_\_\_\_\_ А.А. Сапфирова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
кандидат юридических наук,  
доцент

  
\_\_\_\_\_ Э.А. Гряда

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Адаптивная физическая культура и спорт» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность: гражданско-правовая.

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе:	222	30	2
— аудиторная по видам учебных занятий			
— лекции	-	-	-
— практические	216	24	-
- лабораторные	-	-	-
— внеаудиторная	-	-	-
— зачет	6	6	2
— экзамен	-	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298	326
— курсовая работа (проект)	-	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328	328
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения, на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
1.	<b>Лечебная физическая культура (ЛФК) :</b> Задачи и сущность .Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и	УК-7	1 2 3 4 5 6	-		216		-		106



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
	заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.									
	Курсовая работа(проект)									*
Итого				-	-	216	-	-	-	106

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
2.	<p><b>Лечебная физическая культура( ЛФК) :</b> Задачи и сущность .Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях.</p> <p><b>Плавание:</b> Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на</p>	УК-7	1 2 3 4 5 6	-		24		-		298

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
	<p>груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов.</p> <p><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b> Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций.</p> <p><b>Физическая рекреация:</b> Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, коррегирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.</p>									
	Курсовая работа(проект)									*
Итого				-	-	24	-	-	-	298



## Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
3.	<p><b>Лечебная физическая культура (ЛФК) :</b> Задачи и сущность .Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях.</p> <p><b>Плавание:</b> Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов.</p> <p><b>Аэробика и фитнес аэробика:</b> Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций.</p> <p><b>Физическая рекреация:</b> Общеразвивающие</p>	УК-7	1 2	-		-		-		326

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
				Лекции	в том числе в форме практической подготовки	Практические занятия	в том числе в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	в том числе в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа
	упражнения, дыхательная гимнастика,корректирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.									
	Курсовая работа(проект)									*
Итого				-	-	-	-	-	-	326

## 6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Яни А. В., Порожняк М. В., Ильин В. В. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» модуль физическая рекреация (шахматы) / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №35

2. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №30

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3,4,5,6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

\* номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<i>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Тестовые задания Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Вопросы и задания к зачету

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Тестовые задания Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Вопросы и задания к зачету
---	--	---	--	---	---

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

#### **Для текущего контроля**

##### **Реферат**

*Пример тем реферата*

1. Основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
2. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
3. Возрастные особенности стареющего организма
4. Внешние причины болезни.
5. Внутренние причины болезни.

##### **Тестовые задания**

*Пример тестовых заданий*

1. Материальные ценности физической культуры, это...  
\*спортивные сооружения  
произведения искусства  
этические нормы  
виды спорта

2. Учебные занятия проводятся в формах:  
\*практических, теоретических, контрольных  
секционных  
туризма  
массовых спортивных мероприятий

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

*Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)*

### **Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

### **Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

### **Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

### **Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

## *Для промежуточного контроля*

### *Контрольные вопросы на зачет*

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Физические качества человека – выносливость.
4. Понятие физического воспитания; цели, задачи, формы и методы физического воспитания.
5. Физические качества человека – ловкость, координация.
6. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
7. Физические качества человека - быстрота.
8. Адаптация организма к физическим упражнениям.
9. Контроль физических нагрузок и их типы.
10. Принципы построения физической тренировки.
11. Методы контроля работоспособности.
12. Спортивная тренировка (цели, задачи, содержание)
13. Понятие здоровья.
14. Понятие Физической культуры и ее компоненты.
15. Резервы организма.
16. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
17. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни).
18. Влияние спортивных занятий на здоровье человека.
19. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
20. Влияние вредных привычек на организм человека.
21. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
22. Требования к проведению физических упражнений.
23. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
24. Физическая культура и здоровый образ жизни.
25. ППФП: понятие, цели ,задачи, необходимость.
26. ОФП: понятие, цель, задачи.
27. ППФП: требования к методике проведения.
28. ППФП: средства и особенности проведения.
29. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
30. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
31. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
32. Структура опорно-двигательного аппарата.
33. Физические качества человека.
34. Методы физического воспитания.
35. Принципы физического воспитания.

36. Сердечно-сосудистая система, сердечная деятельность, функции желудочков сердца.
37. Кровеносная система.
38. Опорно-двигательный аппарат.
39. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
40. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
41. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
42. Психосоматическое состояние здоровья .
43. Биологическая система живого существа .
44. Количество позвонков у человека.
45. Структура опорно-двигательного аппарата.
46. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
47. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
48. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
49. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена.
50. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
51. Формы самостоятельных занятий физических упражнений.
52. Объективные факторы обучения.
53. Возможности человека эффективно мотивировать деятельность в течение длительного времени.
54. Особенности развития силовых способностей.
55. Особенности развития скоростных способностей.
56. Особенности развития выносливости.
57. Особенности развития гибкости.
58. Особенности развития координационных способностей.
59. Особенности развития координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.
60. Методы обучения двигательным действиям

### ***Задания для зачета***

Составить комплексы физических упражнений в соответствии с характером патологии и состоянием здоровья обучающегося, или в соответствии с приведенными ниже заболеваниями (на выбор):

- при юношеском артрите;
- ревматоидном артрите для суставов пальцев стопы;
- при заболеваниях опорно - двигательного аппарата;

- при заболеваниях сердечно - сосудистой системы;
- при нарушении зрения;
- при нарушении желудочно-кишечного тракта и нарушении работы легких и т.п.

### **Пример**

#### Примерный комплекс лечебной физкультуры при юношеском артрите

1. Исходное положение — сидя на стуле, обе ладони положить на стол перед собой, развести пальцы веерообразно, подержать так на 5 счетов, свести. Повторить 2–3 раза.
2. Упражнение похоже на п. 1. Однако разводить и сводить пальцы надо то справа налево, то слева направо. Движение похоже на работу автомобильных «дворников». 2–3 раза.
3. Исходное положение как в пункте 1. Сжать и разжать пальцы кистей. 4–6 раз.
4. Из того же положения, упереть основания ладоней в стол, пальцы вытянуть вверх, подержать из на 3 счета, на 4-й- сжать, затем расслабить пальцы и вернуть их в исходное положение. 4–6 раз.
5. Из того же положения, вытянуть пальцы правой кисти вверх, затем пальцами левой руки слегка надавить на каждый вытянутый палец в направлении кзади. Повторить на левой руке. 4–6 раз.
6. Кольцевые упражнения пальцами. Каждый палец поочередно соединять с большим в виде кольца, сначала от указательного к мизинцу, затем — наоборот. 2 раза на каждой руке.
7. Сгибание пальцев: поочередно сгибаем большой, затем большой и указательный, затем большой, указательный и т. д. Разгибание пальцев начинаем с мизинца. 2 раза на каждой руке.
8. Круговые вращения в лучезапястных суставах. Вытянуть руки вперед перед собою, выполнить вращения кистями одновременно, поочередно, в правую сторону, в левую сторону. 4–5 раз.
9. Сжать кисти в кулаки и повторить движения как в п.7. 4–5 раз.
10. Взять теннисный мячик, несильно сжимать его пальцами кистей поочередно каждой рукой. Начинать с 5- 6 сжатий. Постепенно можно довести до 15 — 20.
11. «Игра в ниточку». Речь идет о завязанном в колечко шнуре или веревке. Сложить веревочное кольцо, взяться за него сначала большими пальцами, затем добавить указательные и так далее. Пока обе кисти не будут удерживать кольцо. Затем начинаем обратный процесс: вынимаем из кольца мизинцы, безымянные и т. д.
12. «Перебираем четки». Для этого могут пригодиться и четки, и крупные бусы. Смысл упражнения понятен: перебираем четки каждым пальцем кисти.



## **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

#### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

#### **Критерии оценки знаний при проведении тестирования**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85 % тестовых заданий;

**Оценка «хорошо»** выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии правильного ответа не менее 51 %;

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью.

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, который обладает всесторонними, систематизированными и глубокими знаниями материала учебной программы, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные учебной программой, усвоил основную и ознакомился с дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающемуся усвоившему взаимосвязь основных положений и понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, правильно обосновывающему принятые решения, владеющему разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

**Оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала учебной программы, успешно выполняющему предусмотренные учебной программой задания, усвоившему материал основной литературы, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематизированный характер знаний по дисциплине, способному к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности, правильно применяющему теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеющему необходимыми навыками и приемами выполнения практических работ.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который показал знание основного материала учебной программы в объеме, достаточном и необходимым для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных учебной программой, знаком с основной литературой, рекомендованной учебной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, допустившему погрешности в ответах на экзамене или выполнении экзаменационных заданий, но обладающему необходимыми знаниями под руководством преподавателя для устранения этих погрешностей, нарушающему последовательность в изложении учебного материала и испытывающему затруднения при выполнении практических работ.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, не знающему основной части материала учебной программы, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных учебной программой заданий, неуверенно с большими затруднениями выполняющему практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не может продолжить обучение или приступить к деятельности по специальности по окончании университета без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №34

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке.

3. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : учеб. пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 164 с. Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1_.PDF) Образовательный портал КубГАУ.

## Дополнительная учебная литература

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №39
2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №38
3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №37

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>
5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В., Кузнецова З. В. Основы техники и методика обучения способу баттерфляй в плавании / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU\\_Osnovy\\_tekhniki\\_i\\_metodika\\_obuchenija\\_sposobu\\_batterfljai\\_A5\\_572379\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU_Osnovy_tekhniki_i_metodika_obuchenija_sposobu_batterfljai_A5_572379_v1_.PDF) кафедра физвоспитания, №29

2. Кузнецова З. В., Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В. Основы техники и методика обучения способу кроль на груди в плавании / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №36

3. Славинский Н.В., Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Плотников Е.Г., Соболев Ю.В., Мельников А.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно – двигательного аппарата : метод. указания / сост. Н. В. Славинский [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №52

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система

2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ и инвалидов

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Адаптивная физическая культура и спорт»	22 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; спортивный зал. Спортивный инвентарь: волейбольные стойки — 2 шт., стойки для бадминтона — 2	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		шт., ворота футбольные — 4 шт., ворота гандбольные — 2 шт., стойки баскетбольные — 4 шт., шведские стенки — 22 шт., скалодром — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
2.		23 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
3.		16 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы шахматные — 8 шт, наборы шахмат — 21 шт., доска магнитная с шахматами — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
4.		40-41 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	
5.		31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный	

		инвентарь.	
6.		34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: щиты для дартса — 6 шт.; волейбольные стойки — 2 шт., прочий спортивный инвентарь.	
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13



## 13 Особенности организации обучения лиц с ОВЗ и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

### Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью	Форма контроля и оценки результатов обучения
<i>С нарушением зрения</i>	<p>– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</p> <p>– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;</p> <p>при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.</p>
<i>С нарушением слуха</i>	<p>– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</p> <p>– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;</p> <p>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</p>
<i>С нарушением опорно-двигательного аппарата</i>	<p>– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</p> <p>– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы,</p>

	<p>собеседования, устные коллоквиумы и др.; с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</p>
--	--

### **Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ:**

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

### **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины**

#### **Студенты с нарушениями зрения**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в

ходе занятий;

- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный,

- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;

- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)**

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;

- опора на определенные и точные понятия;

- использование для иллюстрации конкретных примеров;

- применение вопросов для мониторинга понимания;

- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;

- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;

- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение

внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);

- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

### **Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;

- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.

- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);

- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);

- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);

- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);

- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

**Студенты с прочими видами нарушений  
(ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.