

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

**ЗЕМЛЕУСТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Утверждаю:**

декан землеустроительного  
факультета

доцент, Белокур К.А.

«27» мая 2019 год



**Рабочая программа дисциплины**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки  
**21. 03. 02 Землеустройство и кадастры**

Направленность  
**Землеустройство и кадастры**  
(программа прикладного бакалавриата)

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Формы обучения  
**Очная и заочная**

**Краснодар  
2019**

Рабочая программа «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 01.10.2015г. № 1084 и зарегистрированного в Минюсте РФ 21.10.2015 г. рег. № 39407.

Автор:

Доцент к. э. н.



А.В. Яни

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 25 марта 2019 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой,  
к. п. н. доцент



А.А. Клименко

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии землеустроительного факультета 22.04.2019 года, протокол № 8

Председатель методической  
комиссии канд. с.-х. наук,  
доцент ВАК, доцент



С. К. Пшидатов

Руководитель основной профессио-  
нальной образовательной программы  
канд. с.-х. наук, доцент ВАК, доцент



С. К. Пшидатов

## **1 Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** 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 студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у студентов 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 студентов 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:**

**ОК-8** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

Дисциплина **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** является дисциплиной вариативной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», направленность «Землеустройство и кадастры».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы                           | Объем, часов |         |
|-----------------------------------------------|--------------|---------|
|                                               | Очная        | Заочная |
| <b>Контактная работа</b><br>в том числе:      | 328          | 2       |
| — аудиторная по видам учебных занятий         | 322          | -       |
| — лекции                                      | -            | -       |
| — практические (лабораторные)                 | 322          |         |
| — учебно-тренировочные занятия                | -            |         |
| — зачет                                       | 6            | 4       |
| — экзамен                                     | -            | -       |
| — защита курсовых работ (проектов)            | -            | -       |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>в том числе: |              | 322     |
| — курсовая работа (проект)                    | -            | -       |
| — прочие виды самостоятельной работы          | -            |         |
| <b>Итого по дисциплине</b>                    | 328          | 328     |

#### 5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса обучающиеся сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре.

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

| № п/п | Наименование темы с указанием основных вопросов                                 | Формируемые компетенции | Семестр     | Практические занятия часы |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|
| 1.    | <u>Техника безопасности при проведении практических занятий по видам спорта</u> | ОК-8                    | 1,2,3,4,5,6 | 4                         |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                   | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр            | Практические за-<br>нятия<br>часы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 2.       | <u>Развитие простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения.</u>               | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6        | 26                                |
| 3.       | <u>Развитие основных физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.</u> | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6        | 40                                |
| 4.       | Обучение технике выбранного вида спорта                                                 | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6        | 60                                |
| 5.       | Закрепление техники выбранного вида спорта.                                             | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6        | 50                                |
| 6.       | Совершенствование техники выбранного вида спорта.                                       | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6        | 50                                |
| 7.       | Применение приобретенных навыков в выбранном виде спорта в товарищеских встречах.       | ОК-8,                             | 1,2,3,4,5,6        | 68                                |
| 8.       | Сдача контрольных нормативов.                                                           | ОК-8                              | 1,2,3,4,5,6        | 30                                |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                            |                                   | <b>1,2,3,4,5,6</b> | <b>328</b>                        |

Учебные занятия проводятся в форме элективных практических занятий (по выбору). Студентами выбирается вид спорта. Содержание и структура дисциплины по видам спорта приведены в приложении к рабочей программе.

## 5.2 Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                   | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Самостоятельная<br>работа<br>часы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
| 1.       | <u>Техника безопасности при проведении практических занятий по видам спорта</u>         | ОК-8                              | 2,3     | 4                                 |
| 2.       | <u>Развитие простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения.</u>               | ОК-8                              | 2,3     | 26                                |
| 3.       | <u>Развитие основных физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.</u> | ОК-8                              | 2,3     | 40                                |
| 4.       | Обучение технике выбранного вида спорта                                                 | ОК-8                              | 2,3     | 60                                |
| 5.       | Закрепление техники выбранно-                                                           | ОК-8                              | 2,3     | 50                                |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                     | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Самостоятельная<br>работа<br>часы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|
|          | го вида спорта.                                                                           |                                   |         |                                   |
| 6.       | Совершенствование техники вы-<br>бранного вида спорта.                                    | ОК-8                              | 2,3     | 50                                |
| 7.       | Применение приобретенных<br>навыков в выбранном виде спор-<br>та в товарищеских встречах. | ОК-8                              | 2,3     | 68                                |
| 8.       | Сдача контрольных нормативов.                                                             | ОК-8                              | 2,3     | 30                                |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                              |                                   |         | <b>328</b>                        |

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

### **6.1 Методические указания (собственные разработки)**

1. Клименко А. А., Горовая Т. В., Белова В. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.- 20 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

2. Клименко А. А., Горовая Т. В., Русанов А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.-29 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

3. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

4. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

5. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 31 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

6. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

7. Клименко А.А., Ильин В.В., Плотников Е.Г. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта / / Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

8. Клименко А.А., Славинский Н.В., Желтов А.А. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - Краснодар, КубГАУ, 2018г. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

## 6.2 Литература для самостоятельной работы

| Наименование темы                | Разделы для самостоятельной работы                                                                                            | Учебно-методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Строевые упражнения              | Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.                          | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей. | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Легкая атлетика                  | Бег на короткие дистанции.<br>Бег на средней дистанции.<br>Прыжок в длину с                                                   | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Баронен-                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».                                                                    | ко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8                                                                                                                                                                                                                                      |
| Баскетбол      | Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.                                                               | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Волейбол       | Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.                                                | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Футбол         | Ведение и держание мяча, удары по воротам                                                                                                          | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Подвижные игры | Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй. | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Плавание       | Закрепление техники плавания способами:                                                                                                            | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.                           | 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8                                                                                                 |
| Легкая атлетика: | Бег на средние дистанции                                                                                                             | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Баскетбол        | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу. | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |
| Волейбол         | Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.                      | 1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.<br>2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.<br>3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России.- М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-01157-8 |

## 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 компетенций и оценка уровня их сформированности по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ОК-8 — способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

|                  |                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Физическая культура                                                                      |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | <i>Элективные курсы по физической культуре</i>                                           |
| 8                | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты |

\* 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 | Уровень освоения    |                   |        |         | Оценочное средство |
|---------------------------------------------|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
|                                             | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |                    |

**ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b><br>-основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни | Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | - устный опрос<br>- подготовка рефератов<br>-контрольные нормативы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

| Планируемые<br>результаты<br>освоения ком-<br>петенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Уровень освоения                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оценочное<br>средство                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | неудовлетвори-<br>тельно                                                                                                                                                                                                                             | удовлетвори-<br>тельно                                                                                                                                                                                                                              | хорошо                                                                                                                                                                                                                                                                            | отлично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |
| <b>Уметь:</b><br>-использовать<br>средства физи-<br>ческой культу-<br>ры для оптими-<br>зации работо-<br>способности;<br>-делать инди-<br>видуальный<br>выбор видов<br>спорта или си-<br>стем физиче-<br>ских упражне-<br>ний;<br><br>-применять<br>основные ме-<br>тодики само-<br>стоятельных<br>занятий и<br>уметь вести<br>самоконтроль<br>за состоянием<br>своего орга-<br>низма; | Фрагментарное<br>использование<br>средств физи-<br>ческой культу-<br>ры для оптими-<br>зации работо-<br>способности                                                                                                                                  | Несистемати-<br>ческое исполь-<br>зование инди-<br>видуальных<br>видов спорта<br>или систем<br>физических<br>упражнений;                                                                                                                            | В целом<br>успешное, но<br>содержащее<br>отдельные<br>пробелы ис-<br>пользование<br>основных ме-<br>тодик самосто-<br>ятельных заня-<br>тий и умение<br>вести самокон-<br>троль за состо-<br>янием своего<br>организма;                                                           | Сформирован-<br>ное умение<br>осуществлять,<br>использовать<br>средства физи-<br>ческой культу-<br>ры для оптими-<br>зации работо-<br>способности;<br>делать индиви-<br>дуальный вы-<br>бор видов<br>спорта или си-<br>стем физиче-<br>ских упражне-<br>ний;<br>- применять<br>основные<br>методики<br>самостоятельн<br>ых занятий и<br>уметь вести<br>самоконтроль<br>за состоянием<br>своего<br>организма; | - устный опрос<br>- контрольные<br>нормативы<br>- подготовка<br>рефератов  |
| <b>Владеть:</b><br>-методами фи-<br>зического вос-<br>питания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня физиче-<br>ской подготов-<br>ленности к<br>полноценной<br>социальной и<br>профессио-<br>нальной дея-<br>тельности.                                                                                                                                               | Отсутствие<br>навыков владе-<br>ния методами<br>физического<br>воспитания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня физиче-<br>ской подготов-<br>ленности к<br>полноценной<br>социальной и<br>профессио-<br>нальной дея-<br>тельности. | Фрагментарное<br>владение мето-<br>дами физиче-<br>ского воспита-<br>ния и укрепле-<br>ния здоровья<br>для достиже-<br>ния уровня<br>физической<br>подготовлен-<br>ности к полно-<br>ценной соци-<br>альной и про-<br>фессиональной<br>деятельности | В целом<br>успешное, но<br>несистематиче-<br>ское владение<br>методами фи-<br>зического вос-<br>питания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня физиче-<br>ской подготов-<br>ленности к<br>полноценной<br>социальной и<br>профессио-<br>нальной дея-<br>тельности | Успешное и<br>систематиче-<br>ское владение<br>методами фи-<br>зического вос-<br>питания и<br>укрепления<br>здоровья для<br>достижения<br>уровня физиче-<br>ской подготов-<br>ленности к<br>полноценной<br>социальной и<br>профессио-<br>нальной дея-<br>тельности.                                                                                                                                          | - устный опрос<br>- контрольные<br>нормативы<br>- подготовка<br>рефератов. |

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

**Таблица 2 — Темы рефератов (докладов),  
рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

| №<br>п/п | Наименование темы реферата                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Понятие «здоровье»                                                                                                                             |
| 2        | Значение здоровья для общества и каждого человека.                                                                                             |
| 3        | Общественное и индивидуальное здоровье.                                                                                                        |
| 4        | Значение здоровья в спорте.                                                                                                                    |
| 5        | Здоровье и норма.                                                                                                                              |
| 6        | Что означает термин «практически здоров»?                                                                                                      |
| 7        | Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.                                                                               |
| 8        | Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.                                                     |
| 9        | Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.                                                                |
| 10       | Понятие и содержание двигательной активности.                                                                                                  |
| 11       | Двигательный режим: понятие, виды и содержание.                                                                                                |
| 12       | Влияние спорта на здоровье.                                                                                                                    |
| 13       | Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.                                                                                     |
| 14       | Факторы риска для здоровья в современном спорте.                                                                                               |
| 15       | Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.                                                                  |
| 16       | Физиологические основы мышечной работы.                                                                                                        |
| 17       | Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.                                                                                               |
| 18       | Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.                                                                                              |
| 19       | Понятие о тренированности.                                                                                                                     |
| 20       | Общая и специальная тренированность.                                                                                                           |
| 21       | Роль врача и тренера в тренированности.                                                                                                        |
| 22       | Тренированность и спортивная форма.                                                                                                            |
| 23       | Старость и старение.                                                                                                                           |
| 24       | Роль активного двигательного режима в замедлении старения.                                                                                     |
| 25       | Возрастные особенности стареющего организма.                                                                                                   |
| 26       | Особенности занятий в пожилом возрасте.                                                                                                        |
| 27       | Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации). |
| 28       | Факторы, влияющие на возникновение травмы.                                                                                                     |

|                                  |                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                               | Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.                                                  |
| 30                               | Первая помощь в зависимости от характера травмы.                                                                  |
| <b>Наименование темы доклада</b> |                                                                                                                   |
| 1                                | Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения. |
| 2                                | Профилактика спортивных травм.                                                                                    |
| 3                                | Повреждения, требующие неотложной помощи.                                                                         |
| 4                                | Повреждения кожных покровов и первая помощь.                                                                      |
| 5                                | Раны и оказание первой помощи.                                                                                    |
| 6                                | Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.                                                |
| 7                                | Повреждения суставов. Первая помощь.                                                                              |
| 8                                | Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.                                                                       |
| 9                                | Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.                                                           |
| 10                               | Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.                                         |
| 11                               | Спортивные переломы. Первая помощь.                                                                               |
| 12                               | Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.                                   |
| 13                               | Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.          |
| 14                               | Наложение повязок при различных видах повреждений.                                                                |
| 15                               | Меры профилактики травм.                                                                                          |
| 16                               | Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).                                                             |
| 17                               | Этиология болезни.                                                                                                |
| 18                               | Внешние причины болезни                                                                                           |
| 19                               | Внутренние причины болезни                                                                                        |
| 20                               | Иммунитет, виды иммунитета.                                                                                       |
| 21                               | Особенности иммунитета у спортсменов.                                                                             |
| 22                               | Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья.                                           |
| 23                               | Тип телосложения и оценка осанки.                                                                                 |
| 24                               | Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.                                     |
| 25                               | Физиологические основы мышечной работы.                                                                           |
| 26                               | Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.                                                                  |
| 27                               | Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.                                                                 |
| 28                               | Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста                                                  |
| 29                               | Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований                                  |
| 30                               | Медицинско-спортивная экспертиза                                                                                  |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.**

**I семестр**

| Вид                                                             | Оценки    |           |             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|
|                                                                 | отлично   | хорошо    | удов.       |
| <b>Женщины</b>                                                  |           |           |             |
| Бег 60 м                                                        | 9,0       | 9,8       | 10,6        |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой | 50        | 45        | 40          |
| Прыжки в длину с/м                                              | 180       | 165       | 150         |
| Плавание 50 м (I сем.)                                          | 1,0 мин.  | 1,10 мин. | б/у времени |
| <b>Мужчины</b>                                                  |           |           |             |
| Бег 60 м                                                        | 8,0       | 8,5       | 9,5         |
| Прыжки в длину с/м                                              | 250       | 230       | 210         |
| Силовая гимнастика (подтягивание)                               |           |           |             |
| до 90 кг                                                        | 12        | 9         | 7           |
| свыше 90 кг                                                     | 9         | 7         | 5           |
| Плавание 50 м (I сем.)                                          | 0,50 сек. | 1,00 мин. | б/у времени |

## II семестр

| Вид                                                 | Оценки  |        |       |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|-------|
|                                                     | отлично | хорошо | удов. |
| <b>Женщины</b>                                      |         |        |       |
| Бег 100 м                                           | 16,0    | 17,0   | 18,5  |
| Кросс 500 м                                         | 1.50    | 2.05   | 2.20  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от гимн. скамейки | 20      | 15     | 10    |
| <b>Мужчины</b>                                      |         |        |       |
| Бег 100 м                                           | 13,5    | 14,0   | 14,5  |
| Кросс 1000 м                                        | 3.30    | 3.50   | 4.15  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа              | 30      | 20     | 15    |
| Силовая гимнастика (подтягивание)                   |         |        |       |
| до 90 кг                                            | 12      | 9      | 7     |
| свыше 90 кг                                         | 9       | 7      | 5     |

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

## Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов» (Пл КубГАУ 2.5.1 — 2011. Версия 1.0).

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

Текущий контроль проводится как контроль тематический (по итогам изучения определенных тем дисциплины) и рубежный (контроль определенного раздела или нескольких разделов, перед тем, как приступить к изучению очередной части учебного материала).

**Критериями оценки реферата** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

**Оценка «отлично»** ставится, если 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.

Рекомендуемая тематика рефератов (докладов) по курсу приведена в таблице 2.

## 8 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная

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. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа : <http://edu.kubsau.ru/>

3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон. текстовые данные – СПб: Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html> - ЭБС «IPRbooks»

### Дополнительная

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г.Н. Германов – Электрон. текстовые данные. Воронеж : Элист ,2017 -303с . -978-5-87172-082-0. Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52019.html> - ЭБС «IPRbooks»

2. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова -2 – изд. – Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017- 137 – 978-5-7410- 1745-6. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/71310.html> - ЭБС «IPRbooks»

3. Ильин В.В., Клименко А.А., Плотников Е.Г. Выносливость восстановление работоспособности у студентов / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ.- Режим доступа : <http://edu.kubsau.ru/>

4. Быков М.В., Быкова М.В. Методика организации занятий по мини футболу/ Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

5. Ковалева Т.В., Удовицкая Л.У., Федосова Л.П. Проведение академических занятий со студентами (плавание) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

6. Удовицкая Л.У., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <http://edu.kubsau.ru/>

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

### **Перечень ЭБС**

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>           | <b>Тематика</b> |
|----------|-------------------------------|-----------------|
| 1        | Znanium.com                   | Универсальная   |
| 2        | IPRbook                       | Универсальная   |
| 3        | Издательство «Лань»           | Универсальная   |
| 4        | Образовательный портал КубГАУ | Универсальная   |

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

### **Рефераты (доклады)**

**Реферат** (от лат. *reffer* - «сообщать») - это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

**Доклад** — это развернутое изложение какой-либо темы, сделанное устно в публичном выступлении.

Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у учащихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата. Структура доклада отличается от структуры реферата. Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современ-

ном обществе, выделяются основные проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

В то время как доклад является конкретным изложением, реферат представляет собой обобщение информации. Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках, которые освещаются в реферате в виде обобщения материала источников. При этом реферат подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод. Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения. При этом доклад делается как выступление, а реферат обычно предоставляют в письменной форме. Исключение составляет выступления с рефератами на семинарах.

## **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 презентационных технологий; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### 11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

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

### 11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование                            | Тематика      | Электронный адрес                                                   |
|---|-----------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | Научная электронная библиотека eLibrary | Универсальная | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>             |
| 2 | Гарант                                  | Правовая      | <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>         |
| 3 | КонсультантПлюс                         | Правовая      | <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a> |

### 11.3 Доступ к сети Интернет

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

1. [www.okafish.ru/football/34\\_35.htm](http://www.okafish.ru/football/34_35.htm)
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/1659-futbol-obuchenie-udaru-smotret-onlayn.html>
3. <http://uroki-online.com>
4. <http://www.volleyball-video.simf.com.ua>
5. <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. [http://swim7.narod.ru/video\\_plavanie.html](http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html)
7. <http://swimtempo.ru/technika-plavaniya-krolem.html>
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/metodika-obucheniya-technike-legkoatleticheskikh-vidov-sporta/formi-zanyatiy-po-legkoy-atletike>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

| № 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                                                                                                                 | <p>1. Помещение № 220 МХ – учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– посадочных мест – 26;</li> <li>– площадь – 43,9 кв.м;</li> <li>– кондиционер – 1 шт.;</li> </ul> <p>– специализированная мебель (учебная доска, учебная мебель);</p> <p>– технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (ноутбук, проектор, экран);</p> <p>– программное обеспечение: Windows, Office.</p> <p>2. Помещение №22 СОЦ, площадь — 2 835,5 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;</p> <p>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.</p> <p>3. Помещение №45 СОЦ, площадь — 226,1 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ),</p> | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>групповых и индивидуальных консульт;<br/> Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>4. Помещение №40-41 СОЦ, площадь — 183,4 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;<br/> Спортивный инвентарь: столы теннисные — 8 шт., стол преподавателя — 1 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>5. Помещение №34 СОЦ, площадь — 146,3 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт;<br/> Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>6. Помещение №23 СОЦ, площадь — 52,4 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;<br/> Спортивный инвентарь: парты — 10 шт., доска школьная — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>7. Помещение №16 СОЦ, площадь — 48,2 кв.м; учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), 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.</p> <p>8. Помещение № СОЦ, площадь — 610,2 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового про-</p> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>ектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт; Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>9. Помещение №13 СОЦ, площадь — 209,7 кв.м; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консульт; Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.</p> <p>10. Помещение № 420 ГД – помещение для самостоятельной работы.<br/>         посадочных мест – 25;<br/>         площадь – 53,7 кв.м;<br/>         технические средства обучения (компьютер персональный – 13 шт.);<br/>         доступ к сети «Интернет»;<br/>         доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;<br/>         специализированная мебель (учебная мебель).</p> <p>Программное обеспечение: Windows, Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Оглавление

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» аэробика.....                               | 22 |
| 2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» баскетбол.....                              | 23 |
| 3. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» бокс.....                                   | 28 |
| 4. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» волейбол.....                               | 35 |
| 5. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» гиревой спорт.....                          | 38 |
| 6. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» легкая атлетика.....                        | 44 |
| 7. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» настольный теннис.....                      | 47 |
| 8. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» плавание.....                               | 57 |
| 9. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» борьба самбо.....                           | 60 |
| 10. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» футбол.....                                | 66 |
| 11. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отделения общей физической подготовки..... | 71 |
| 12. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» специальная медицинская группа.....        |    |

**1. Содержание и структура дисциплины « Элективные курсы по физической культуре и спорту» аэробика**

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                          | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------------------------------|
| 1.       | Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.                                                                                  | ОК-8                              | 1       | 18                              |
| 2.       | Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.                                                                                    | ОК-8                              | 1       | 12                              |
| 3.       | Методы ведения классов аэробики. Терминология.                                                                                                                                                                                 | ОК-8                              | 1       | 10                              |
| 4.       | Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.                                                                                                                                           | ОК-8                              | 1       | 20                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                        | ОК-8                              |         | 54                              |
| 5.       | Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.                                                                                                                                         | ОК-8                              | 2       | 16                              |
| 6.       | Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика. | ОК-8                              | 2       | 16                              |
| 7.       | Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).                                                                                 | ОК-8                              | 2       | 14                              |
| 8.       | Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.                                                                                                     | ОК-8                              | 2       | 14                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                        |                                   |         | <b>54</b>                       |
| 9.       | Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.                                                                                                                                     | ОК-8                              | 3       | 14                              |
| 10.      | Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.                                                                                                                | ОК-8                              | 3       | 16                              |
| 11.      | Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.                                                                                                                                                     | ОК-8                              | 3       | 10                              |
| 12.      | Обучение хореографическим упражнениям на степ-пах.                                                                                                                                                                             | ОК-8                              | 3       | 20                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                        |                                   |         | <b>54</b>                       |
| 13.      | Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.                                                                                                                          | ОК-8                              | 4       | 16                              |

| №<br>п/п     | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                       | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------------------------------|
| 14.          | Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.           | ОК-8                              | 4       | 14                              |
| 15.          | Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.                                                      | ОК-8                              | 4       | 16                              |
| 16.          | Безопасность выполнения упражнений на стенах.                                                                               | ОК-8                              | 4       | 14                              |
|              | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                     |                                   |         | <b>54</b>                       |
| 17.          | Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.                                  | ОК-8                              | 5       | 16                              |
| 18.          | Совершенствование хореографических упражнений.                                                                              | ОК-8                              | 5       | 16                              |
| 19.          | Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.                                                                  | ОК-8                              | 5       | 14                              |
| 20.          | Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.                                                                     | ОК-8                              | 5       | 14                              |
|              | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                     |                                   |         | <b>54</b>                       |
| 21.          | Постановочная работа корпуса.                                                                                               | ОК-8                              | 6       | 8                               |
| 22.          | Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.                                                    | ОК-8                              | 6       | 6                               |
| 23.          | Аэробные дорожки.                                                                                                           | ОК-8                              | 6       | 4                               |
| 24.          | Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений. | ОК-8                              | 6       | 10                              |
|              | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                     |                                   |         | <b>58</b>                       |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                             |                                   |         | <b>328</b>                      |

## 2. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» баскетбол

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                            | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
| 1.       | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | ОК-8                       | 1       | 2                               |
| 2.       | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами,                         | ОК-8                       | 1       | 4                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | 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. | ОК-8                       | 1       | 4                               |
| 4.       | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 1       | 4                               |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ОК-8                       | 1       | 8                               |
| 6.       | <i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 1       | 8                               |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 1       | 8                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 1       | 8                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 1       | 8                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |         | <b>54</b>                       |
| 10.      | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 2       | 8                               |
| 11.      | <i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 2       | 8                               |
| 12.      | <i>Передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 2       | 8                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | движении, передача из за головы в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |         |                                 |
| 13.      | <i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменному. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 2       | 10                              |
| 14.      | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 2       | 20                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |         | <b>54</b>                       |
| 15.      | <i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 16.      | <i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 3       | 8                               |
| 17.      | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 18.      | <i>Техника самоотраховки.</i> Сед в группировке, перекач назад. Полуприсед, перекач назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекач с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекачем с коленей и перекачем с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Перекач через плечи. | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 19.      | <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 обоими руками. перемещение по площадке с передачами.                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 3       | 8                               |
| 20.      | <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.                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 3       | 10                              |
| 21.      | <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 после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с ле-                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 3       | 5                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | вой и правой стороны после передачи.                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |         |                                 |
| 22.      | <i>Закрепление навыков атаки кольца в напрыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в напрыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в напрыжке и на шагах.                                                 | ОК-8                       | 3       | 5                               |
| 23.      | <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 напрыжке и на шагах, игра в баскетбол.                                             | ОК-8                       | 3       | 6                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | <b>54</b>                       |
| 24.      | <i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча .</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.                                                                                                                                                             | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 25.      | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                        | ОК-8                       | 4       | 10                              |
| 26.      | <i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 4       | 20                              |
| 27.      | <i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя.</i> Освоении техники броска со среднй 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. | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 28.      | <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.                                                                                                                           | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 29.      | <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.                                                           | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 30.      | <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.                                                                                 | ОК-8                       | 4       | 10                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | <b>54</b>                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
| 32.      | <i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.                                                              | ОК-8                       | 5       | 2                               |
| 33.      | <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.                                               | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 34.      | <i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.                                                   | ОК-8                       | 5       | 2                               |
| 35.      | <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.                                                                    | ОК-8                       | 5       | 10                              |
| 36.      | <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.                                                              | ОК-8                       | 5       | 8                               |
| 37.      | <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.                                                                       | ОК-8                       | 5       | 6                               |
| 38.      | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)                                                                                                                                         | ОК-8                       | 5       | 8                               |
| 39.      | <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. | ОК-8                       | 5       | 14                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | <b>54</b>                       |
| 40.      | <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, челночный бег.                                | ОК-8                       | 6       | 10                              |
| 41.      | <i>Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве.</i> Освоение перемещений игроков в                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 6       | 10                              |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                         | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | 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. |                            |         |                                 |
| 42.      | <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.                                                                                        | ОК-8                       | 6       | 18                              |
| 43.      | <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).                                                                    | ОК-8                       | 6       | 20                              |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                       |                            |         | <b>58</b>                       |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                  |                            |         | <b>328</b>                      |

### 3. Содержание и структура дисциплины « Элективные курсы по физической культуре и спорту» бокс

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
| 1.       | Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 1       | 2                               |
| 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. | ОК-8                       | 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.                                                                                   | ОК-8                       | 1       | 6                               |
| 4        | Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 1       | 4                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |         |                                 |
| 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».                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 1       | 6                               |
| 6        | Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 1       | 2                               |
| 7        | Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 1       | 6                               |
| 8.       | Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 1       | 4                               |
| 9        | Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 1       | 6                               |
| 10       | Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 1       | 4                               |
| 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 различных направлениях. | ОК-8                       | 1       | 6                               |
| 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).                                                                                                                                                                                                              | ОК-8                       | 1       | 4                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |         | <b>54</b>                       |
| 13       | 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; пере-                                                                                                                                                                                                                                                             | ОК-8                       | 2       | 6                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | движение в боевой стойке в различных направлениях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |         |                                 |
| 14       | 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                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 2       | 6                               |
| 15.      | Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево                                                                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 2       | 6                               |
| 16       | Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево                                                                                                                                                                                                                              | ОК-8                       | 2       | 4                               |
| 17       | 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.                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 2       | 4                               |
| 18       | Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом                                                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 2       | 4                               |
| 19       | 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.                                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 2       | 4                               |
| 20       | 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                                                                                                                                                                      | ОК-8                       | 2       | 4                               |
| 21       | 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. | ОК-8                       | 2       | 4                               |
| 22       | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голо-                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 2       | 4                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------------|
|          | ву, 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. |                            |          |                                 |
| 23       | Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 24       | 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.                                                                                                                                | ОК-8                       | 2        | 4                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            | <b>2</b> | <b>54</b>                       |
| 25       | 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                                                                                           | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 26       | 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                                | ОК-8                       | 3        | 6                               |
| 27.      | Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.<br><br>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;                              | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 28       | 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;                           | ОК-8                       | 3        | 6                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                            | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------------|
| 29       | 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                                           | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 30       | 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                                                                                 | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 31       | 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.                                                                                            | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 32       | 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                                                      | ОК-8                       | 3        | 6                               |
| 33       | 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;                                                   | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 34       | 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;                                          | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 35.      | 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;                                                   | ОК-8                       | 3        | 4                               |
| 36       | 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.                                          | ОК-8                       | 3        | 4                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                            | <b>3</b> | <b>54</b>                       |
| 37       | 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. | ОК-8                       | 4        | 4                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------------|
| 38       | 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 | ОК-8                       | 4        | 6                               |
| 39       | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них .                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 4        | 6                               |
| 40       | Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами.                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 41.      | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 42       | Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 43       | Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 44.      | Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 45       | Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.                                                                                                                                                                                                                                        | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 46       | Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 4        | 4                               |
| 47       | Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции                                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 4        | 6                               |
| 48       | Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 4        | 4                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            | <b>4</b> | <b>54</b>                       |
| 49       | 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.                                                                                                        | ОК-8                       | 5        | 4                               |
| 50       | Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке.                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 5        | 4                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|          | ке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны                                                                                                                                                                                   |                            |         |                                 |
| 51.      | 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.                                                                                      | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 52       | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:<br>а) контратака одним ударом<br>б) контратака серией ударов.<br>Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 53       | 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.                                       | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 54       | 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.                                                                             | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 55.      | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                         | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 56       | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 57       | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                         | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 58.      | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 59       | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                    | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 60       | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                           | ОК-8                       | 5       | 5                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------------|
| 61       | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.          | ОК-8                       | 5        | 5                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                              |                            | <b>5</b> | <b>54</b>                       |
| 62       | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | ОК-8                       | 6        | 4                               |
| 63.      | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары;                                                                              | ОК-8                       | 6        | 6                               |
| 64.      | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);                                                   | ОК-8                       | 6        | 6                               |
| 65       | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).       | ОК-8                       | 6        | 6                               |
| 66.      | Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка.                        | ОК-8                       | 6        | 6                               |
| 67       | Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу).                                                                      | ОК-8                       | 6        | 4                               |
| 68       | Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)                            | ОК-8                       | 6        | 6                               |
| 69       | Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.                                                                                     | ОК-8                       | 6        | 4                               |
| 70       | Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.                                                                                     | ОК-8                       |          | 4                               |
| 71       | Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения.                                                                            | ОК-8                       | 6        | 4                               |
| 72       | Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений                    | ОК-8                       | 6        | 8                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                              |                            | <b>6</b> | <b>58</b>                       |
|          | <b>ИТОГО.</b>                                                                                                                                                        |                            |          | <b>328</b>                      |

**4. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» волейбол**

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|-------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------------|
| 1.       | Правила игры и соревнований.                          | ОК-8                       | 1        | 2                               |
| 2.       | Техника передач.                                      | ОК-8                       | 1        | 6                               |
| 3.       | Техника верхних передач. Игра                         | ОК-8                       | 1        | 6                               |
| 4.       | Техника нижних передач. Игра                          | ОК-8                       | 1        | 6                               |
| 5.       | Групповые упражнения. Игра                            | ОК-8                       | 1        | 6                               |
| 6.       | Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние.    | ОК-8                       | 1        | 6                               |
| 7.       | Техника игры в нападении, в защите.                   | ОК-8                       | 1        | 4                               |
| 8.       | Упражнения в движении. Учебная игра                   | ОК-8                       | 1        | 4                               |
| 9.       | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра            | ОК-8                       | 1        | 5                               |
| 10.      | Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра  | ОК-8                       | 1        | 3                               |
| 11.      | Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра | ОК-8                       | 1        | 3                               |
| 12.      | Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра  | ОК-8                       | 1        | 3                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                               |                            | <b>1</b> | <b>54</b>                       |
| 13.      | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.          | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 14.      | Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра. | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 15.      | Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра. | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 16.      | Игровые взаимодействия. Учебная игра                  | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 17.      | Игровые взаимодействия в защите. Учебная игра         | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 18.      | Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра      | ОК-8                       | 2        | 4                               |
| 19.      | Групповые упражнения в парах. Учебная игра.           | ОК-8                       | 2        | 5                               |
| 20.      | Групповые упражнения в тройках. Учебная игра.         | ОК-8                       | 2        | 5                               |
| 21.      | Одиночное блокирование. Учебная игра.                 | ОК-8                       | 2        | 5                               |
| 22.      | Групповое блокирование. Учебная игра.                 | ОК-8                       | 2        | 5                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                       | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
| 23.      | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра                                                | ОК-8                       | 2       | 5                               |
| 24.      | Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.                                    | ОК-8                       | 2       | 5                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                     |                            |         | <b>54</b>                       |
| 25.      | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра                                                 | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 26.      | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра                                         | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 27.      | Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра                                       | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 28.      | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра                                     | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 29.      | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра                                            | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 30.      | Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра                                                | ОК-8                       | 3       | 4                               |
| 31.      | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра                                              | ОК-8                       | 3       | 5                               |
| 32.      | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра                                        | ОК-8                       | 3       | 5                               |
| 33.      | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.                                                | ОК-8                       | 3       | 5                               |
| 34.      | Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.                                       | ОК-8                       | 3       | 5                               |
| 35.      | Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.                                       | ОК-8                       | 3       | 5                               |
| 36.      | Техника верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Учебная игра.                              | ОК-8                       | 3       | 5                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                     |                            |         | <b>54</b>                       |
| 37.      | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 38.      | Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.                                          | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 39.      | Прямой нападающий удар. Учебная игра                                                        | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 40.      | Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.        | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 41.      | Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.                                       | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 42.      | Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.                                      | ОК-8                       | 4       | 4                               |
| 43.      | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.                 | ОК-8                       | 4       | 5                               |
| 44.      | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.    | ОК-8                       | 4       | 5                               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                    | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
| 45.      | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.                                          | ОК-8                       | 4       | 5                               |
| 46.      | Групповое блокирование. Учебная игра.                                                                    | ОК-8                       | 4       | 5                               |
| 47.      | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.                    | ОК-8                       | 4       | 5                               |
| 48.      | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.                              | ОК-8                       | 4       | 5                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                  |                            |         | <b>54</b>                       |
| 49.      | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра                  | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 50.      | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра               | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 51.      | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.                         | ОК-8                       | 5       | 5                               |
| 52.      | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.                           | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 53.      | Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.  | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 54.      | Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра. | ОК-8                       | 5       | 5                               |
| 55.      | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.                     | ОК-8                       | 5       | 5                               |
| 56.      | Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.                      | ОК-8                       | 5       | 5                               |
| 57.      | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.                                             | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 58.      | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.                                | ОК-8                       | 5       | 4                               |
| 59.      | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.                                | ОК-8                       | 5       | 5                               |
| 60.      | Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.                               | ОК-8                       | 5       | 5                               |
| 61.      | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.                            | ОК-8                       | 5       | 5                               |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                  |                            |         | <b>54</b>                       |
| 62.      | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.                                                  | ОК-8                       | 6       | 6                               |
| 63.      | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.                        | ОК-8                       | 6       | 6                               |
| 64.      | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.                       | ОК-8                       | 6       | 6                               |

| №<br>п/п                | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия<br>часы |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
| 65.                     | Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. | ОК-8                       | 6       | 4                               |
| 66.                     | Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.  | ОК-8                       | 6       | 4                               |
| 67.                     | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.              | ОК-8                       | 6       | 6                               |
| 68.                     | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.                            | ОК-8                       | 6       | 6                               |
| 69.                     | Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.              | ОК-8                       | 6       | 4                               |
| 70.                     | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.                       | ОК-8                       | 6       | 6                               |
| 71.                     | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.                         | ОК-8                       | 6       | 4                               |
| 72.                     | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.                                          | ОК-8                       | 6       | 6                               |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                        |                            |         | <b>58</b>                       |
| <b>Итого</b>            |                                                                                                        |                            |         | <b>328</b>                      |

#### 5. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» гиревой спорт

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | <u>Вводное занятие.</u><br>Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.                                            | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 2.       | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 3.       | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u><br>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.<br>Кроссовая подготовка.                                    | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 4.       | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие мышц избирательно.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса;<br>Упражнения для развития мышц спины;<br>Упражнения для развития большой грудной мыш- | ОК-8                       | 1       | 6                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | цы;<br>Упражнения для двухглавой мышцы бедра<br>Упражнения для мышц голени.<br>Упражнение для мышц шеи.<br>Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.<br>Упражнения на расслабление мышц:                                                                                     |                            |         |                         |
| 5.       | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 6.       | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие специальной силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 7.       | <u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u><br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.                                                                                                                        | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 8.       | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u><br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками                                                                                                       | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 9.       | Совершенствование<br>Рывка гири одной рукой<br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.                                                                                                                           | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 10.      | Совершенствование<br>Толчка гири двумя руками<br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками                                                                                                             | ОК-8                       | 1       | 2                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |         | <b>54</b>               |
| 11.      | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 2       | 6                       |
| 12.      | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u><br><u>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.</u><br><u>Кроссовая подготовка.</u>                                                                                                | ОК-8                       | 2       | 4                       |
| 13.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие мышц избирательно.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса;<br>Упражнения для развития мышц спины;<br>Упражнения для развития большой грудной мышцы;<br>Упражнения для двухглавой мышцы бедра<br>Упражнения для мышц голени. | ОК-8                       | 2       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                             | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | Упражнение для мышц шеи.<br>Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.<br>Упражнения на расслабление мышц:                                                                                            |                            |         |                         |
| 14.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.                                                                                                       | ОК-8                       | 2       | 6                       |
| 15.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие специальной силовой выносливости.                                                                                                                            | ОК-8                       | 2       | 8                       |
| 16.      | <u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u><br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.                                                | ОК-8                       | 2       | 6                       |
| 17.      | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u><br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками                                | ОК-8                       | 2       | 6                       |
| 18.      | Совершенствование<br>Рывка гири одной рукой<br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.                                                   | ОК-8                       | 2       | 4                       |
| 19.      | Совершенствование<br>Толчка гири двумя руками<br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками                                     | ОК-8                       | 2       | 6                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                           |                            |         | <b>54</b>               |
| 20.      | <u>Вводное занятие.</u><br>Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.                                              | ОК-8                       | 3       | 2                       |
| 21.      | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 22.      | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u><br>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.<br>Кроссовая подготовка.                                      | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 23.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие мышц избирательно.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса;<br>Упражнения для развития мышц спины;<br>Упражнения для развития большой грудной мышцы; | ОК-8                       | 3       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | Упражнения для двухглавой мышцы бедра<br>Упражнения для мышц голени.<br>Упражнение для мышц шеи.<br>Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.<br>Упражнения на расслабление мышц:                                                                                            |                            |         |                         |
| 24.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 25.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие специальной силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 26.      | Закрепление техники выполнения рывка гири.<br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.                                                                                                                            | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 27.      | Закрепление техники выполнения толчка двух гирь<br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками                                                                                                           | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 28       | Совершенствование<br>Рывка гири одной рукой<br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.                                                                                                                           | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 29.      | Совершенствование<br>Толчка гири двумя руками<br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками                                                                                                             | ОК-8                       | 3       | 4                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |         | <b>54</b>               |
| 30.      | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 31       | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u><br>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.<br>Кроссовая подготовка.                                                                                                              | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 32.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие мышц избирательно.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса;<br>Упражнения для развития мышц спины;<br>Упражнения для развития большой грудной мышцы;<br>Упражнения для двухглавой мышцы бедра<br>Упражнения для мышц голени. | ОК-8                       | 4       | 6                       |

| №<br>п/п                | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                          | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|                         | Упражнение для мышц шеи.<br>Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц<br>связок.<br>Упражнения на расслабление мышц:                                                                                                                                                                      |                            |         |                         |
| 33.                     | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие силы упражнениями с отягощением и с<br>собственным весом.                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 34.                     | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие специальной силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 35.                     | <u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u><br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи<br>гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой ги-<br>ри, рывок. Закрепление одной рукой.                                                                                                     | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 36.                     | <u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u><br>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг<br>штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной<br>рукой, толчок гири двумя руками                                                                                                      | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 37.                     | Совершенствование<br>Рывка гири одной рукой<br>Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи<br>гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой ги-<br>ри, рывок одной рукой.                                                                                                                        | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 38.                     | <u>Совершенствование</u><br><u>Толчка гири двумя руками</u><br><u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг</u><br><u>штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной</u><br><u>рукой, толчок гири двумя руками</u>                                                                         | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         | <b>54</b>               |
| 39.                     | <u>Вводное занятие.</u><br>Знакомство с техникой безопасности при занятиях<br>в тренажёрном зале, расписанием занятий, с со-<br>держанием программы курса. Инструктаж по ТБ.                                                                                                                   | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 40                      | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>                                                                                                                                                                                                                                                        | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 41.                     | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u><br>Развитие силы, силовой выносливости, общей вы-<br>носливости, ловкости, скоростно-силовых качеств,<br>гибкости. Кроссовая подготовка.                                                                                                              | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 42                      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие мышц избирательно.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса;<br>Упражнения для развития мышц спины;<br>Упражнения для развития большой грудной мыш-<br>цы;<br>Упражнения для двухглавой мышцы бедра<br>Упражнения для мышц голени. | ОК-8                       | 5       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | Упражнение для мышц шеи.<br>Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.<br>Упражнения на расслабление мышц:                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |         |                         |
| 43       | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 44       | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие специальной силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 45.      | <u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u><br>Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.                                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 46.      | <u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u><br>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                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 5       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |         | <b>54</b>               |
| 47.      | <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ОК-8                       | 6       | 6                       |
| 48       | <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u><br>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.<br>Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 6       | 4                       |
| 49.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие мышц избирательно.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса;<br>Упражнения для развития мышц спины;<br>Упражнения для развития большой грудной мышцы;<br>Упражнения для двухглавой мышцы бедра<br>Упражнения для мышц голени.<br>Упражнение для мышц шеи.<br>Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок.<br>Упражнения на расслабление мышц: | ОК-8                       | 6       | 8                       |
| 50.      | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 6       | 4                       |
| 51       | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Развитие специальной силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 6       | 8                       |

| №<br>п/п     | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                        | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 52           | <u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг, 24 кг, 32кг.</u><br>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.     | ОК-8                       | 6       | 14                      |
| 53.          | <u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u><br><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> | ОК-8                       | 6       | 14                      |
|              | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                      |                            |         | <b>58</b>               |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                              |                            |         | <b>328</b>              |

**6. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» легкая атлетика**

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.                                                                                                                                                        | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 2.       | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 1       | 4                       |
| 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. | ОК-8                       | 1       | 4                       |
| 4.       | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 5.       | Обучение технике спортивной ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 6.       | Обучение технике бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОК-8                       | 1       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 7.       | Обучение технике метания малого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 8.       | Обучение технике толкания ядра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 9.       | Обучение технике бега на средние дистанции<br>(кроссовый бег)                                                                                                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 1       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |         | <b>54</b>               |
| 10.      | Обучение технике барьерного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 11.      | Обучение технике прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 12.      | Обучение технике тройного прыжка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 13.      | Обучение технике прыжка в высоту с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 2       | 12                      |
| 14.      | Обучение технике эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 2       | 12                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |         | <b>54</b>               |
| 15.      | Вводное занятие. Правила соревнований по легкой атлетике. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.                                                                                                                       | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 16.      | 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. | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 17.      | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 18.      | Совершенствование техники спортивной ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 19.      | Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега с низкого старта с помощью стартовых колодок.                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 20.      | Совершенствование техники метания малого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 21.      | Совершенствование техники толкания ядра.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 3       | 8                       |
| 22.      | Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 3       | 8                       |
| 23.      | Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения тех-                                                                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 3       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                          | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | никовой.                                                                                                                                                                                       |                            |         |                         |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                        |                            |         | <b>54</b>               |
| 24.      | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                            | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 25.      | Совершенствование техники тройного прыжка.                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 26.      | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.                                                                                                                                           | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 27.      | Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 28.      | Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок.                                                                   | ОК-8                       | 4       | 12                      |
| 29.      | 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»          | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 30.      | Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра.                                                                                                                              | ОК-8                       | 4       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                        |                            |         | <b>54</b>               |
| 32.      | Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | ОК-8                       | 5       | 4                       |
| 33.      | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений.       | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 34.      | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.                                            | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 35.      | Закрепление техники спортивной ходьбы.                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 36.      | Закрепление техники бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 37.      | Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление техники толкания ядра.                                                                                                                    | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 38.      | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники тройного прыжка с разбега.                                                                                                   | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 39.      | Закрепление техники барьерного бега.                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 5       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                        |                            |         | <b>54</b>               |
| 40.      | Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой                                                                                                    | ОК-8                       | 6       | 14                      |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.                                      |                            |         |                         |
| 41.      | Закрепление техники эстафетного бега.                                                                                                               | ОК-8                       | 6       | 14                      |
| 42.      | Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо. | ОК-8                       | 6       | 22                      |
| 43.      | Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.                                                                   | ОК-8                       | 6       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                             |                            |         | <b>58</b>               |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                                                        |                            |         | <b>328</b>              |

**7. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» настольный теннис**

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | Строевые упражнения Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-                        | 1       | 2                       |
| 2.       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                    | ОК-                        | 1       | 2                       |
| 3.       | Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. 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. | ОК-                        | 1       | 4                       |
| 4.       | Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. 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                                                                                                        | ОК-                        | 1       | 4                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | прыжками из приседа по сигналу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |         |                         |
| 5.       | Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений.<br>Игра с попаданием в определенный предмет.                                                                                | ОК-                        | 1       | 4                       |
| 6.       | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. 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.                                                                     | ОК-                        | 1       | 6                       |
| 7.       | Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. 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. | ОК-                        | 1       | 4                       |
| 8.       | Обучение ударам ракеткой по мячу. 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.                                 | ОК-                        | 1       | 4                       |
| 9.       | Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. 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.                          | ОК-                        | 1       | 6                       |
| 10.      | Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. 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                                                                                                            | ОК-                        | 1       | 6                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | об стенку мячом на количество раз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |         |                         |
| 11.      | Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов.<br>Упражнения для ног при имитации ударов слева.<br>Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.                                                                                                                                                                                        | ОК-                        | 1       | 6                       |
| 12.      | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления.<br>Упражнения на развитие координации движений.<br>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.                                                           | ОК-                        | 1       | 6                       |
|          | ИТОГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |         | 54                      |
| 13.      | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-                        | 2       | 2                       |
| 14.      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ОК-                        | 2       | 2                       |
| 15.      | Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. 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. | ОК-                        | 2       | 4                       |
| 16.      | Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис. 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.                                                     | ОК-                        | 2       | 4                       |
| 17.      | Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-                        | 2       | 6                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.                                                                                                                                                                                                                    |                            |         |                         |
| 18.      | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.                                                                                                    | ОК-                        | 2       | 4                       |
| 19.      | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.                                                                                   | ОК-                        | 2       | 6                       |
| 20.      | Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. 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. | ОК-                        | 2       | 4                       |
| 21.      | Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. 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.                   | ОК-                        | 2       | 6                       |
| 22.      | Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры                                                                                                                | ОК-                        | 2       | 6                       |
| 23.      | Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.                                                                                                                                            | ОК-                        | 2       | 4                       |
| 24.      | Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.                                                                                                                                                                                             | ОК-                        | 2       | 6                       |
|          | ИТОГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |         | 54                      |
| 25.      | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.                                                                                                                                                                                          | ОК-                        | 3       | 2                       |
| 26.      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической                                                                                                                                                                             | ОК-                        | 3       | 2                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | стенке, с гимнаст. скамьей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |         |                         |
| 27.      | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. 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.                                                                                   | ОК-                        | 3       | 4                       |
| 28.      | Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.                                                                                                                                                   | ОК-                        | 3       | 4                       |
| 29.      | Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. 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. Упражнения на развитие координации движения.                                                                    | ОК-                        | 3       | 6                       |
| 30.      | Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.<br><br>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.                          | ОК-                        | 3       | 4                       |
| 31.      | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. 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. | ОК-                        | 3       | 6                       |
| 32.      | Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. 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                                                                           | ОК-                        | 3       | 4                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |         |                         |
| 33.      | Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. 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. | ОК-                        | 3       | 6                       |
| 34.      | Обучение и совершенствование ударов справа. 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.                                                                                                                                                                                                                | ОК-                        | 3       | 4                       |
| 35.      | Обучение и совершенствование ударов слева. 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.                                          | ОК-                        | 3       | 6                       |
| 36.      | Обучение игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. 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.                                                                                                                            | ОК-                        | 3       | 6                       |
|          | ИТОГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            | 3       | 54                      |
| 37.      | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-                        | 4       | 2                       |
| 38.      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-                        | 4       | 2                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 39.      | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. 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. | ОК-                        | 4       | 4                       |
| 40.      | Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений.<br>Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.                                                                                                       | ОК-                        | 4       | 4                       |
| 41.      | Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. 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.                                                     | ОК-                        | 4       | 6                       |
| 42.      | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. 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.                                                                                                       | ОК-                        | 4       | 4                       |
| 43.      | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание                                                                                                                                                                                | ОК-                        | 4       | 6                       |
| 44.      | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра толчком справа, слева. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.                                                                                                                                                                             | ОК-                        | 4       | 4                       |
| 45.      | Обучение и совершенствование игры через сетку по линии. 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                                                                                                                                                       | ОК-                        | 4       | 6                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | сетку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |         |                         |
| 46.      | Обучение игре кроссом. Атакующие удары по линии. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.                                                                                                                                             | ОК-                        | 4       | 4                       |
| 47.      | Обучение игре с пересечением. Атакующие удары по диагонали. 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.                                                                                  | ОК-                        | 4       | 6                       |
| 48.      | Обучение «резаным» ударам у стенки. Игра на счет по правилам. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.                                                                                                                                                                         | ОК-                        | 4       | 6                       |
|          | ИТОГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            | 4       | 54                      |
| 49.      | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.                                                                                                                                                                                                                            | ОК-                        | 5       | 2                       |
| 50.      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.                                                                                                                                                                                   | ОК-                        | 5       | 2                       |
| 51.      | Обучение тактике игре через сетку на счет. 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.                                                                          | ОК-                        | 5       | 4                       |
| 52.      | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра в защите. 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.   | ОК-                        | 5       | 4                       |
| 53.      | Обучение упражнениям с ракеткой. Тактические схемы. 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. | ОК-                        | 5       | 4                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 54.      | Тренировка с ракеткой и мячом. Совершенствование перемещения. Игры с преподавателем. 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.                                                                                                                     | ОК-                        | 5       | 4                       |
| 55.      | Обучение и совершенствование имитации различных ударов.<br>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.                                                                                                                                                                                                              | ОК-                        | 5       | 4                       |
| 56.      | Освоение и совершенствование подачи. Подача «встряхиванием». 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.                              | ОК-                        | 5       | 6                       |
| 57.      | Совершенствование имитации ударов; накат, срезка, подставка. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-                        | 5       | 4                       |
| 58.      | Совершенствование имитации ударов толчок, подрезка, топ-спин. 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. | ОК-                        | 5       | 6                       |
| 59.      | Совершенствование ударов справа «с лета». Упражнения на развитие координации движения. Отработка различных ударов об стенку и через                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-                        | 5       | 4                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | 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.                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         |                         |
| 60.      | Совершенствование ударов слева «с лета». 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.                                                                                                                                                                                                   | ОК-                        | 5       | 6                       |
| 61.      | Двусторонняя игра. Игра в парах на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-                        | 5       | 4                       |
|          | ИТОГО ЗА СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            | 5       | 54                      |
| 62.      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК-                        | 6       | 4                       |
| 63.      | Строевые упражнения и перестроения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-                        | 6       | 4                       |
| 64.      | Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях.<br>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. | ОК-                        | 6       | 4                       |
| 65.      | Отработка смены хватки ракетки. Игра с коротких и длинных мячей. 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.                                                                                                                                           | ОК-                        | 6       | 4                       |
| 66.      | Совершенствование игры на счет через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.                                                                                                                                                                                                                           | ОК-                        | 6       | 4                       |

| №<br>п/п     | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------------------------|
|              | Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |          |                         |
| 67.          | Совершенствование взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание                                                                                                                                  | ОК-                        | 6        | 4                       |
| 68.          | Игра через сетку по линии. Отработка ударов по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. 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. | ОК-                        | 6        | 4                       |
| 69.          | Обучение и совершенствование игре кроссом. Отработка ударом срезка. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.                                                                  | ОК-                        | 6        | 6                       |
| 70.          | Обучение и совершенствование «резаным» ударам у стенки. Комбинации последовательности различных ударов. Упражнения на отработку различных ударов. Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов.                                                                                                                                   | ОК-                        | 6        | 8                       |
| 71.          | Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика. Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.                                                                                                                                                                                 | ОК-                        | 6        | 8                       |
| 72.          | Двусторонняя игра на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет. Соревнования по настольному теннису среди студентов в отделении.                                                                                                                                                                          | ОК-                        | 6        | 8                       |
|              | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | <b>6</b> | <b>58</b>               |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |          | <b>328</b>              |

#### 8. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» плавание

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | Краткие теоретические сведения: правила поведе-       | ОК-8                       | 1       | 1                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                     | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | ния на занятиях, гигиена плавания и др.                                                                   |                            |         |                         |
| 2.       | Общеразвивающие и специальные физические упражнения.                                                      | ОК-8                       | 1       | 14                      |
| 3.       | Упражнения для освоения с водой.                                                                          | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 4.       | Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.                                | ОК-8                       | 1       | 16                      |
| 5.       | Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.     | ОК-8                       | 1       | 12                      |
| 6.       | Простейшие прыжки в воду.                                                                                 | ОК-8                       |         | 1                       |
| 7.       | Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.                   | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 8.       | Зачетный урок: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине.                                  | ОК-8                       | 1       | 2                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                   |                            |         | <b>54</b>               |
| 13.      | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.                     | ОК-8                       | 2       | 2                       |
| 14.      | Общеразвивающие и специальные физические упражнения.                                                      | ОК-8                       | 2       | 8                       |
| 15.      | Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.                 | ОК-8                       | 2       | 18                      |
| 16.      | Упражнения для изучения способа плавания брасс.                                                           | ОК-8                       | 2       | 14                      |
| 17.      | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.    | ОК-8                       | 2       | 8                       |
| 18.      | Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.                                                | ОК-8                       | 2       | 2                       |
| 23.      | Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.                                                      | ОК-8                       | 2       | 2                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                   |                            |         | <b>54</b>               |
| 25.      | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.                     | ОК-8                       | 3       | 1                       |
| 26.      | Общеразвивающие и специальные физические упражнения.                                                      | ОК-8                       | 3       | 10                      |
| 27.      | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. | ОК-8                       | 3       | 16                      |
| 28.      | Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.        | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 29.      | Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.                                    | ОК-8                       | 3       | 8                       |
| 30.      | Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.                                             | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 31.      | Упражнения для изучения способа плавания бат-                                                             | ОК-8                       | 3       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | терфляй.                                                                                                            |                            |         |                         |
| 32.      | Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.                                                       | ОК-8                       | 3       | 1                       |
| 33.      | Зачетный урок: умение проплыть 50м.-кроль на груди. 50м.- кроль на спине. 50м.-брасс.                               | ОК-8                       | 3       | 2                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                             |                            |         | <b>54</b>               |
| 37.      | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.                               | ОК-8                       | 4       | 1                       |
| 38.      | Общеразвивающие и специальные физические упражнения.                                                                | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 39.      | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.           | ОК-8                       | 4       | 18                      |
| 40.      | Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 41.      | Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.                                                          | ОК-8                       | 4       | 10                      |
| 42.      | Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.                                           | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 43.      | Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.                                                 | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 44.      | Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.                                        | ОК-8                       | 4       | 1                       |
| 45.      | Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.                                                                | ОК-8                       | 4       | 2                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                             |                            |         | <b>54</b>               |
| 49.      | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.                               | ОК-8                       | 5       | 1                       |
| 50.      | Общеразвивающие и специальные физические упражнения.                                                                | ОК-8                       | 5       | 12                      |
| 51.      | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.           | ОК-8                       | 5       | 18                      |
| 52.      | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.               | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 53.      | Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.                                      | ОК-8                       | 5       | 10                      |
| 54.      | Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.                                                 | ОК-8                       | 5       | 1                       |
| 55.      | Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.                                                     | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 56.      | Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.                                          | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 57.      | Зачетный урок: умение проплыть 50м.-кроль на                                                                        | ОК-8                       | 5       | 2                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                         | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | груди. 50м.- кроль на спине. 50м.-брасс.                                                      |                            |         |                         |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                       |                            |         | <b>54</b>               |
| 62.      | Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.         | ОК-8                       | 6       | 1                       |
| 63.      | Общеразвивающие и специальные физические упражнения.                                          | ОК-8                       | 6       | 8                       |
| 64.      | Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.                  | ОК-8                       | 6       | 20                      |
| 65.      | Совершенствования техники способом плавания брасс.                                            | ОК-8                       | 6       | 10                      |
| 66.      | Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.                          | ОК-8                       | 6       | 6                       |
| 67.      | Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине. | ОК-8                       | 6       | 4                       |
| 68.      | Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.                        | ОК-8                       | 6       | 1                       |
| 69.      | Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.                   | ОК-8                       | 6       | 4                       |
| 70.      | Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.                                          | ОК-8                       | 6       | 4                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                       |                            |         | <b>58</b>               |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                  |                            |         | <b>328</b>              |

### 9. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» борьба самбо

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                              | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.                                                                                  | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 2.       | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.                                                                        | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 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 дви- | ОК-8                       | 1       | 10                      |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | жений: 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.                                                                                                                                             |                            |         |                         |
| 4.       | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 5.       | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перека-<br>т назад. Полуприсед, перека-<br>т назад со страхо-<br>вочным ударом по коврику. Полуприсед, перека-<br>т с разворотом на бок со страховочным ударом по ко-<br>врику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд<br>перекатом с коленей и перека-<br>том с груди из стойки<br>прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Па-<br>дение назад и на бок через партнёра стоящего на<br>коленях. Перека-<br>т через плечи. | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 6.       | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и<br>действия. Переворачивания. Удержания. Защита от<br>удержаний и переворачиваний. Комбинации из пе-<br>реворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-<br>тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 7.       | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и<br>действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. За-<br>хваты. Выведение из равновесия рывком, толчком,<br>заведением, скручиванием. Броски: задняя под-<br>ножка под одну ногу, задняя подножка под две но-<br>ги, передняя подножка (основной вариант), бросок<br>через бедро. Учебные и учебно-тренировочные<br>схватки.                                                                                                     | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 8.       | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Про-<br>стейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с при-<br>менением, набивных мячей и элементов акробати-<br>ки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ОК-8                       | 1       | 4                       |
| 9.       | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от за-<br>хватов за руки, за одежду и обхватов за туловище.<br>Освобождение от захватов. Освобождение от об-<br>хватов туловища спереди и сзади.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 1       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |         | <b>54</b>               |
| 10.      | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пере-<br>кат назад. Полуприсед, перека-<br>т назад со страхо-<br>вочным ударом по коврику. Полуприсед, перека-<br>т с                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 2       | 10                      |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | разворотом на бок со страховочным ударом по ко-<br>вру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд<br>перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки<br>прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Па-<br>дение назад и на бок через партнёра стоящего на<br>коленях. Перекат через плечи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |         |                         |
| 11.      | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и<br>действия. Переворачивания. Удержания. Защита от<br>удержаний и переворачиваний. Комбинации из пе-<br>реворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-<br>тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 12.      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и<br>действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. За-<br>хваты. Выведение из равновесия рывком, толчком,<br>заведением, скручиванием. Броски: задняя под-<br>ножка под одну ногу, задняя подножка под две но-<br>ги, передняя подножка (основной вариант), бросок<br>через бедро. Учебные и учебно-тренировочные<br>схватки.                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 2       | 14                      |
| 13.      | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Про-<br>стейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с при-<br>менением, набивных мячей и элементов акробати-<br>ки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 14.      | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от за-<br>хватов за руки, за одежду и обхватов за туловище.<br>Освобождение от захватов. Освобождение от об-<br>хватов туловища спереди и сзади.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 2       | 10                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |         | <b>54</b>               |
| 15.      | <i>Вводное занятие.</i> История возникновения и разви-<br>тия самбо в нашей стране. Профилактика травма-<br>тизма. План работы на год. Календарный план<br>проведения соревнований. Правила безопасности<br>при проведении тренировок, гигиенические требо-<br>вания к студентам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ОК-8                       | 3       | 2                       |
| 16.      | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражне-<br>ния для развития силы с партнёром и без партнёра:<br>отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из по-<br>ложения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для<br>развития ловкости, быстроты и координации дви-<br>жений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и<br>направления движения; бег спиной вперёд; движе-<br>ние приставными шагами; прыжки в длину, в вы-<br>соту и через препятствие. Упражнения для разви-<br>тия гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.<br>Упражнения для развития выносливости: бег, эс-<br>тафеты, выполнение специальных упражнений на | ОК-8                       | 3       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |         |                         |
| 17.      | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 3       | 8                       |
| 18.      | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перека-<br>т назад. Полуприсед, перека-т назад со страхо-<br>вочным ударом по коврику. Полуприсед, перека-т с<br>разворотом на бок со страховочным ударом по ко-<br>врику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд<br>перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки<br>прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Па-<br>дение назад и на бок через партнёра стоящего на<br>коленях. Перека-т через плечи. | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 19.      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты.<br>Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и<br>действия. Моменты благоприятные для бросков.<br>Боковая подножка. Выведения из равновесия. Под-<br>сечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через<br>спину с захватом рукава и куртки соперника.                                                                                                                                                              | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 20.      | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержа-<br>ния. Запрещённые приёмы и действия. Болевые<br>приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комби-<br>нации переворачиваний, удержаний и болевых<br>приёмов.                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 21.      | <i>Основные положения правил проведения соревно-<br/>ваний по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весо-<br>вые категории. Продолжительность схватки.<br>Одежда участников. Результат схватки. Оценка<br>технических действий.                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 22.      | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от за-<br>хватов, обхватов и удушений. Задержание и сопро-<br>вождение загибом руки. Задержание и сопро-<br>вождение рычагом руки через предплечье.                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 23.      | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Про-<br>стейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эста-<br>феты с применением набивных мячей и элементов<br>акробатики.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 3       | 6                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |         | <b>54</b>               |
| 24.      | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражне-<br>ния для развития силы с партнёром и без партнёра:<br>отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из по-<br>ложения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для<br>развития ловкости, быстроты и координации дви-<br>жений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и                                                                                                                                              | ОК-8                       | 4       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полупагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.                                                                                                                                              |                            |         |                         |
| 25.      | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 26.      | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекач назад. Полуприсед, перекач назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекач с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекачем с коленей и перекачем с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекач через плечи. | ОК-8                       | 4       | 10                      |
| 27.      | <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.                                                                                                                                            | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 28.      | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 29.      | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 30.      | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 4       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |         | <b>54</b>               |
| 32.      | <i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.                                                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 5       | 2                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 33.      | <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.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 34.      | <i>Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 35.      | <i>Техника борьбы лёжа. 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.</i>                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 36.      | <i>Техника борьбы в стойке. 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</i> | ОК-8                       | 5       | 10                      |
| 37.      | <i>Основы тактики спортивного самбо. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 38.      | <i>Подвижные и спортивные игры. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 39.      | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 5       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |         | 54                      |
| 40.      | <i>Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 6       | 14                      |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | Кроссы на 1-2 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |         |                         |
| 41.      | <i>Техника борьбы в стойке. 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</i> | ОК-8                       | 6       | 16                      |
| 42.      | <i>Подвижные и спортивные игры. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 6       | 14                      |
| 43.      | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 6       | 14                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |         | <b>58</b>               |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |         | <b>328</b>              |

**10. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» футбол**

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | <i>Вводное занятие. История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.</i>                        | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 2.       | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.</i>                                                   | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 3.       | <i>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</i> | ОК-8                       | 1       | 4                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | 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. |                            |         |                         |
| 4.       | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 5.       | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 1       | 4                       |
| 6.       | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 7.       | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 1       | 10                      |
| 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.                                                                                                                                                                           | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 9.       | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.                                                                                                                                                                                                                                                      | ОК-8                       | 1       | 10                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |         | <b>54</b>               |
| 10.      | 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.                                                                                                                | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 11.      | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                        | ОК-8                       | 2       | 10                      |
| 12.      | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подош-                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 2       | 10                      |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | вой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |         |                         |
| 13.      | Финт «уходом». Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 2       | 12                      |
| 14.      | Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ОК-8                       | 2       | 12                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | <b>54</b>               |
| 15.      | Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ОК-8                       | 3       | 2                       |
| 16.      | 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. | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 17.      | Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ОК-8                       | 3       | 4                       |
| 18.      | Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 3       | 6                       |
| 19.      | Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 3       | 8                       |
| 20.      | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 3       | 10                      |
| 21.      | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совер-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 3       | 8                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | шенствование остановки катящегося мяча подошвой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         |                         |
| 22.      | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ОК-8                       | 3       | 8                       |
| 23.      | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ОК-8                       | 3       | 4                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | <b>54</b>               |
| 24.      | 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. | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 25.      | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОК-8                       | 4       | 10                      |
| 26.      | Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 4       | 8                       |
| 27.      | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 28.      | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 29.      | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ОК-8                       | 4       | 10                      |
| 30.      | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК-8                       | 4       | 6                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |         | <b>54</b>               |
| 32.      | Вводное занятие. Меры безопасности при прове-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ОК-8                       | 5       | 2                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                                                                                                                                  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
|          | дении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.                                                                                                                                     |                            |         |                         |
| 33.      | 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.                                                                             | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 34.      | Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.                                                                                 | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 35.      | 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».                                                                   | ОК-8                       | 5       | 10                      |
| 36.      | 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.                                                                     | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 37.      | Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.                                                                                                                                                                                 | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 38.      | 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».                                                                | ОК-8                       | 5       | 8                       |
| 39.      | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара 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». | ОК-8                       | 5       | 6                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         | <b>54</b>               |
| 40.      | 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.                                                                             | ОК-8                       | 6       | 14                      |

| №<br>п/п     | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                                                            | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 41.          | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.                                                                      | ОК-8                       | 6       | 14                      |
| 42.          | 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. | ОК-8                       | 6       | 16                      |
| 43.          | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.                           | ОК-8                       | 6       | 14                      |
|              | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                          |                            |         | <b>58</b>               |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                                                                                  |                            |         | <b>328</b>              |

**11. Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» общая физическая подготовка**

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                           | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1.       | Техника безопасности при проведении практических занятий в группах общей физической подготовки. | ОК-8                       | 1       | 2                       |
| 2.       | Силовая подготовка, подтягивания, отжимания, пресс.                                             | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 3.       | Занятия на тренажерном городке, силовые упражнения в парах.                                     | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 4.       | Статическая силовая подготовка                                                                  | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 5.       | Упражнения на шведской стенке, развитие гибкости.                                               | ОК-8                       | 1       | 6                       |
| 6.       | Развитие гибкости, упражнения в парах.                                                          | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 7.       | Развитие скоростно-силовых качеств, многоскоки.                                                 | ОК-8                       | 1       | 8                       |
| 8.       | Теоретические сведения по практике.<br>Бег 60 метров с низкого старта.                          | ОК-8                       | 1       | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                         |                            |         | <b>54</b>               |
| 9        | Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.                            | ОК-8                       | 2       | 4                       |
| 10       | Бег по прямой. Высокий старт. Особенности дыхания в процессе бега                               | ОК-8                       | 2       | 4                       |
| 11.      | Бег 60 метров с низкого старта, медленный бег на 1000 метров                                    | ОК-8                       | 2       | 4                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                                                                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр  | Практические<br>занятия |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------------------------|
| 12.      | Бег 60 метров с низкого старта, финиширование.<br>Бег 1500 метров.                                                                                  | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 13.      | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег до 1000 метров.                                                                                | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 14.      | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность с разбега.                                                               | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 15.      | Игровые стойки в бадминтоне.                                                                                                                        | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 16.      | Передвижения по площадке.                                                                                                                           | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 17.      | Техника выполнения ударов.                                                                                                                          | ОК-8                       | 2        | 6                       |
| 18.      | Разновидности ударов, нападающие и защитные.                                                                                                        | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 19.      | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.                                                                              | ОК-8                       | 2        | 4                       |
| 20.      | Пробные игры, товарищеские встречи.                                                                                                                 | ОК-8                       | 2        | 8                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                             |                            | <b>2</b> | <b>54</b>               |
| 21.      | Теоретические сведения по волейболу и технике безопасности. Стойки игроков.                                                                         | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 22.      | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра. Передача мяча сверху двумя руками                                      | ОК-8                       | 3        | 6                       |
| 23.      | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием сверху.                                                                                           | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 24.      | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра.                                                                        | ОК-8                       | 3        | 6                       |
| 25.      | Передача мяча над собой в движении по кругу обычным шагом, приставными шагами вправо и влево. Передача мяча на заданную высоту двумя руками сверху. | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 26.      | Прием мяча двумя руками снизу. Игра.                                                                                                                | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 27.      | Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Игра.                                                                                                       | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 28.      | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра                                                                                                       | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 29.      | Передача мяча через сетку. Игра                                                                                                                     | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 30.      | Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра.                                                                                                           | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 31.      | Блокирование прямого нападающего удара. Игра.                                                                                                       | ОК-8                       | 3        | 4                       |
| 32.      | Игра со счетом. Товарищеские встречи.                                                                                                               | ОК-8                       | 3        | 6                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                                                                                             |                            |          | <b>54</b>               |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                                 | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 33.      | Теоретические сведения по баскетболу. Техника безопасности на занятиях. Передвижение. | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 34.      | Поворот на месте. Остановка шагом и прыжком. Игра.                                    | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 35.      | Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.  | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 36.      | Передача мяча одной рукой от плеча и сверху. Игра                                     | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 37.      | Ведение мяча на месте, в шаге и бегом. Игра                                           | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 38.      | Ведение мяча одной рукой в шаге и бегом. Игра.                                        | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 39.      | Броски мяча одной рукой от плеча. Игра.                                               | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 40.      | Броски мяча по кольцу после ведения и ловли мяча. Игра.                               | ОК-8                       | 4       | 4                       |
| 41.      | Штрафной бросок и за что дается. Перехват мяча и штрафной бросок. Игра                | ОК-8                       | 4       | 6                       |
| 42.      | Игра со счетом на одно кольцо.                                                        | ОК-8                       | 4       | 10                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                               |                            |         | <b>54</b>               |
| 43.      | Теоретические сведения по футболу. Техника Безопасности на занятиях.                  | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 44.      | Обучение технике ударов по неподвижному мячу внутренней и внешней частью стопы.       | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 45.      | Обучение технике ударов с места по катящему мячу. Игра.                               | ОК-8                       | 5       | 4                       |
| 46.      | Остановка и передача мяча внутренней, внешней частью стопы.                           | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 47.      | Игра в пас, игра со счетом. Удары по воротам.                                         | ОК-8                       | 5       | 4                       |
| 48.      | Обучение ведению, передаче и остановке мяча.                                          | ОК-8                       | 5       | 2                       |
| 49.      | Обучение ведению мяча по прямой. Игра.                                                | ОК-8                       | 5       | 4                       |
| 50.      | Обучение ведению мяча с изменением направления движения. Игра.                        | ОК-8                       | 5       | 4                       |
| 51.      | Обучение технике игры «в стенку».. Игра.                                              | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 52.      | Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу.. Игра                          | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 53.      | Совершенствование техники ударов по катящему мячу. Игра.                              | ОК-8                       | 5       | 6                       |
| 54.      | Совершенствование техники остановки и передачи мяча.. Игра.                           | ОК-8                       | 5       | 6                       |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>с указанием основных<br>вопросов                               | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Практические<br>занятия |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 55.      | Совершенствование техники игры в «стенку», ударов по воротам. Игра.                 | ОК-8                       | 5       | 6                       |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                             |                            |         | <b>54</b>               |
| 56.      | Силовая подготовка, подтягивания, отжимания, пресс.                                 | ОК-8                       | 6       | 6                       |
| 57.      | Занятия на тренажерном городке, силовые упражнения в парах.                         | ОК-8                       | 6       | 6                       |
| 58.      | Развитие гибкости, упражнения в парах.                                              | ОК-8                       | 6       | 6                       |
| 59.      | Развитие скоростно-силовых качеств, многоскоки.                                     | ОК-8                       | 6       | 6                       |
| 60.      | Правила игры в бадминтон. Хватка ракетки. Обучение технике выполнения удара справа. | ОК-8                       | 6       | 8                       |
| 61.      | Обучение техники удара слева. Игра.                                                 | ОК-8                       |         | 8                       |
| 62.      | Обучение техники подачи. Игра.                                                      | ОК-8                       | 6       | 8                       |
| 63.      | Совершенствование техники игры в бадминтон. Игра со счетом.                         | ОК-8                       | 6       | 10                      |
|          | <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>                                                             |                            |         | <b>58</b>               |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                        |                            |         | <b>328</b>              |