

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

ФАКУЛЬТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

ветеринарной медицины, доцент

_____ А. Н. Шевченко



Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность
35.05.01 Ветеринария

Уровень высшего образования
специалитет

Форма обучения
очная, заочная

Краснодар
2018

1 Цель и задачи освоения 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 по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОПК-3 – Способностью и готовностью к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач

ПК-23 – Способность и готовность осуществлять распространение и популяризацию профессиональных знаний, воспитательную работу с обучающимися, анализ состояния и динамики объектов деятельности

**Планируемые результаты освоения компетенций
с учетом профессиональных стандартов**

Компетенция	Категории			Название обобщенной трудовой функции
	знать	уметь	трудовые действия	
ПК-23	методы распространения и популяризации ветеринарных знаний среди населения	распространять и популяризовать ветеринарные знания среди населения и проводить воспитательную работу с обучающимися	владеть навыками распространения и популяризации профессиональных знаний, воспитательной работы с обучающимися, анализа состояния и динамики объектов деятельности	ОТФ: Оказание ветеринарной помощи животным всех видов

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО специалитета

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 36.05.01 Ветеринария (уровень специалитета).

Знания, умения и приобретенные компетенции будут использованы при изучении следующих дисциплин и разделов ОП:

- безопасность жизнедеятельности.

4 Объем дисциплины (328 часов, 9 зачетных единиц)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная форма	Заочная форма
Контактная работа	328	
в том числе:		
— аудиторная по видам учебных занятий	322	
— практические	322	-
— внеаудиторная	6	1
— зачет	6	1
Самостоятельная работа	-	327
Итого по дисциплине	328	328

5 Содержание дисциплины

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.
Дисциплина изучается по очной форме обучения на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре. По заочной форме на 1 курсе, во 2 семестре.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируе- мые компе- тенции	Семестр	Практические за- нятия часы
1.	Техника безопасности при про- ведении практических занятий по видам спорта	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	4
2.	Развитие простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения.	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	26
3.	Развитие основных физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	40
4.	Обучение технике выбранного вида спорта	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	60
5.	Закрепление техники выбранно- го вида спорта.	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	50
6.	Совершенствование техники вы- бранного вида спорта.	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	50
7.	Применение приобретенных навыков в выбранном виде спор- та в товарищеских встречах.	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	68
8.	Сдача контрольных нормативов.	ОПК-3 ПК-23	1,2,3,4,5,6	30
ИТОГО				328

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 програм-
ме.

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоя- тельной работы обучающихся по дисциплине

Наименование темы	Разделы для самостоятельной рабо- ты	Учебно-методическое обеспечение
Строевые упраж- нения	Гимнастические пере- строения: шеренга. Строй, дистанция. Ко- лонна: направляющий, замыкающий. Поворо- ты.	1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее обра- зование. 2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИН- ФРА-М 2014.-352 с: ил. 3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов ву- зов, курсантов и слушателей образова- тельных учреждений высшего профессиональ- ного образования МВД России.- М.: ЮНИ- ТИ – ДАНА, 2013. - 431 с.ISBN 978-5-238-

		01157-8
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скалкой, 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. 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. 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. Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование. 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. 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. 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. 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. 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. 3.Назаров Ю.Н. Учебник для студентов ву-

		зов, 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. 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. 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. 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. 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: 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. 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. 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. 2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и

		<p>физическая культура студента / под. ред. В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.</p> <p>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</p>
Баскетбол	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	<p>1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
Волейбол	Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	<p>1.Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
ОПК-3 ПК-23 — способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
Указываются номер семестра по возрастанию	Указываются последовательно дисциплины, практики
1	Физическая культура и спорт
1,2,3,4,5,6	Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
ОПК-3 – Способностью и готовностью к оценке морфофункциональных, физиологиче- ских состояний и патологических процессов в организме человека для решения професси- ональных задач					
Знать: – принципы морфологи- ческой и функцио- нальной оценки па- тологиче- ских процес- сов	Не знает принципов морфологи- ческой и функцио- нальной оценки па- тологиче- ских процес- сов	Имеет по- верхностные знания принципов морфологи- ческой и функцио- нальной оценки па- тологиче- ских процес- сов	Знает прин- ципов мор- фологиче- ской и функцио- нальной оценки па- тологиче- ских процес- сов	Знает на вы- соком уровне принципов морфологи- ческой и функцио- нальной оценки па- тологиче- ских процес- сов	- устный опрос - подготовка рефератов -контрольные нормативы -кейсы зада- ний -тесты
Уметь: – дать морфо- логическую и функцио- нальную оценку па- тологиче- ским процес- сам	Не умеет дать морфо- логическую и функцио- нальную оценку па- тологиче- ским процес- сам	Умеет на низком уровне дать морфологи- ческую и функцио- нальную оценку па- тологиче- ским процес- сам	Умеет на до- статочном уровне дать морфологи- ческую и функцио- нальную оценку па- тологиче- ским процес- сам	Умеет на высоком уровне дать морфологи- ческую и функцио- нальную оценку па- тологиче- ским процес- сам	
Владеть: – знаниями морфофунк- циональных, физиологи- ческих со- стояний и патологиче- ских процес-	Не владеет знаниями морфофунк- циональных, физиологи- ческих со- стояний и патологиче- ских процес-	Частично владеет зна- ниями мор- фофункцио- нальных, физиологи- ческих со- стояний и патологиче-	Владеет на достаточном уровне зна- ниями мор- фофункцио- нальных, физиологи- ческих со- стояний и	Владеет на высоком уровне зна- ниями мор- фофункцио- нальных, физиологи- ческих со- стояний и	

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
сов для ре- шения про- фессиональ- ных задач	сов для ре- шения про- фессиональ- ных задач	ских процес- сов для ре- шения про- фессиональ- ных задач	патологиче- ских процес- сов для ре- шения про- фессиональ- ных задач	патологиче- ских процес- сов для ре- шения про- фессиональ- ных задач	
ПК-23 – Способность и готовность осуществлять распространение и популяриза- цию профессиональных знаний, воспитательную работу с обучающимися, анализ состоя- ния и динамики объектов деятельности					
Знать: мето- ды распро- странения и популяриза- ции ветери- нарных зна- ний среди населения	Не знает ме- тоды рас- простране- ния и попу- ляризации ветеринар- ных знаний среди насе- ления	Имеет по- верхностные знания ме- тодов рас- простране- ния и попу- ляризации ветеринар- ных знаний среди насе- ления	Знает мето- ды распро- странения и популяриза- ции ветери- нарных зна- ний среди населения	Знает на вы- соком уровне ме- тоды рас- простране- ния и попу- ляризации ветеринар- ных знаний среди насе- ления	устный опрос - подготовка рефератов - контрольные нормативы - кейсы зада- ний - тесты
Уметь: рас- пространять и популяри- зировать ве- теринарные знания среди населения и проводить воспита- тельную ра- боту с обу- чающимися	Не умеет распростра- нять и попу- ляризиро- вать ветери- нарные зна- ния среди населения	Умеет на низком уровне рас- пространять и популяри- зировать ве- теринарные знания среди населения	Умеет на до- статочном уровне рас- пространять и популяри- зировать ве- теринарные знания среди населения	Умеет на высоком уровне рас- пространять и популяри- зировать ве- теринарные знания среди населения	
Владеть: навыками распростра- нения и по- пуляризации профессио- нальных знаний, вос- питательной работы с обучающи- мися, анали- за состояния и динамики	Не владеет навыками распростра- нения и по- пуляризации профессио- нальных знаний, вос- питательной работы с обучающи- мися, анали- за состояния и динамики	Частично владеет навыками распростра- нения и по- пуляризации профессио- нальных знаний, вос- питательной работы с обучающи- мися, анали- за состояния	Владеет на достаточном уровне навыками распростра- нения и по- пуляризации профессио- нальных знаний, вос- питательной работы с обучающи- мися, анали-	Владеет на высоком уровне навыками распростра- нения и по- пуляризации профессио- нальных знаний, вос- питательной работы с обучающи- мися, анали-	

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
объектов де- ятельности	объектов де- ятельности	и динамики объектов де- ятельности	за состояния и динамики объектов де- ятельности	за состояния и динамики объектов де- ятельности	

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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

№ 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.
Наименование темы доклада	
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.
Женщины			
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
Мужчины			
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.
Женщины			
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
Мужчины			
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. Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. – Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – Высшее образование.
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.
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
4. Клименко А.А., Русанов А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: *монография*. Изд. 2-е, доп. / А.А. Клименко, А.А. Русанов. – Краснодар: Изд-во «Маргарин О.Г.» , 2017. – 184с.

Дополнительная

1. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.
2. Беликов Е.М. Лечебная физическая культура студентов. Учебно-методическое пособие. М.: ФГБОУ ВПО МГУП, 2013.
3. Руссу О.Н. Методика обучения основам техники игры в настольный теннис. Учебное пособие / Руссу О.Н.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2012.- 75с.
4. Егоров А.Б. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие/ Егоров А.Б.- М.: Издательство РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева, 2012.
5. Сторчевой Н.Ф. Гиревой спорт в аграрных ВУЗах Российской Федерации: учебное пособие. М.: ФГБОУ ВПО МГАУ, 2011
6. Андриющенко Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Андриющенко Л.Б., Стешенко В.В., Казантинова Г.М., Кудинова В.А.: Изд.- полиграфический комплекс ВГСХА «Нива».- Волгоград, 2010.
7. Лосева И.В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура». Учебное пособие /Лосева И.В., Андриющенко Л.Б., Ермаков А.В., Батракова И.В., Пудов А. В.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2009.
8. Мусаев И.С-Х. Вольная борьба. Учебное пособие / Мусаев И.С-Х.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2009.
9. Ханбабаев Р.К. Обучение элементам самозащиты на основе борьбы самбо. Учебное пособие./Ханбабаев Р.К.: Изд-во ФГОУ ВПО «РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева».- М, 2010.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование ресурса	Тематика	Уровень доступа	Наименование организации и номер договора
1	РГБ	Авторефераты и диссертации	Доступ с компьютеров библиотеки (9 лицензий)	ФГБУ «Российская государственная библиотека» дог. Дог.№095/04/0347
2	Руконт + Ростехагро Руконт (базов. комплект +7 коллекций)	Универсальная	Доступ с ПК университета	Бибком контракт 2222-2016 от 28.08.16

3	Издательство «Лань»	Ветеринария Сельское хозяйство Технология хранения и переработки пищевых продуктов	Доступ с ПК университета	ООО «Изд-во Лань» Контракт №886 от 17.01.17
4	IPRbook	Универсальная	Интернет доступ	ООО «Ай Пи Эр Медиа» Контракт №242/16 Контракт №242/16
5	ELSEVIER	Универсальная	Доступ с ПК университета.	Договор в ЦИТ.
6	Консультант Плюс	Правовая система	Доступ с ПК университета	Договор в ЦИТ
7	Научная электронная библиотека eLibrary (ринц)	Универсальная	Интернет доступ	Договор в ЦИТ
8	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	Доступ с ПК университета	
9	Электронный Каталог библиотеки КубГАУ	Универсальная	Доступ с ПК библиотеки	

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 современном 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

1. 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
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

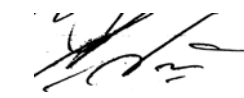
Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Специальные помещения	
Универсальный спортивный зал № 22	Зал оснащен стационарными и встроенными трибунами, баскетбольными фермами, гандбольными воротами, волейбольными телескопическими стойками, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, электронным табло и радиофикацией
Специализированный зал № 45	Зал оснащен боксерским рингом, грушами боксерскими, гимнастической стенкой, перекладиной, гантелями, штангой
Специализированный зал настольного тенниса № 41	Зал оснащен теннисными столами, гимнастическими скамейками, ракетками, мячами, гимнастическими ковриками
Специализированный зал борьбы № 34	Зал оснащен борцовским ковром, гимнастической стенкой, подвесным канатом, перекладиной, тренажерами, штангой
Специализированный зал аэробики, общ № 4	Зал оснащен специализированным покрытием, зеркалами, гимнастическими скамейками, тренажерами, радиофикацией
Крытый плавательный бассейн 25 м. ком № 31, № 32	Зал оснащен разделительными плавательными дорожками, прыжковыми тумбами, гимнастическими скамейками, стационарным секундомером, трибунами, радиофикацией.
Специализированный тренажерный зал ком. № 34	Зал оснащен современным покрытием, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, зеркалами, гантелями, ковриками, 29 различными тренажерами

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Зал специальной медицинской группы (здание плавательного бассейна) ком № 11	Зал оснащен гимнастическими стенками, гимнастическими скамейками, зеркалами, тренажерными столами, 9 тренажерами, ковриками, гантелями
Специализированный зал силовой подготовки (здание плавательного бассейна) ком. № 3	Зал оснащен штангами, гирями, помостами, зеркалами, тренажерами, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, перекладиной. гантелями
Стадион	Стадион включает в себя: -восемь беговых дорожек с современным покрытием 400 м. -искусственное стандартное футбольное поле -стандартные трибуны на 880 мест -сектора для прыжков в высоту -2 сектора для прыжков в длину -радиофикацию -электронное табло - 3 теннисных корта с современным покрытием - тренировочную теннисную стенку -гандбольную площадку с современным покрытием -административное здание
Спортивные площадки в студенческом городке	Площадки с современным покрытием включают в себя: -2 гандбольные площадки с трибунами --2 волейбольные площадки с трибунами -2 баскетбольные площадки с трибунами -4 беговые стометровые дорожки -туалеты -тренировочную комнату
Помещение для оказания первой медицинской помощи	
Медицинский кабинет	<ul style="list-style-type: none"> - Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). - Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. - Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. - Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе ФГОС ВО 36.05.01 «Ветеринария», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 3 сентября 2015г. № 962

Автор:

Доцент



С.В. Сень

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 20.05.18 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



А.А. Клименко


Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета ветеринарной медицины, 21.05. 2018 протокол № 9.

Председатель
методической комиссии



М. Н. Лифенцова

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы



М. В. Назаров

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируе- мые компе- тении	Семестр	Практические занятия часы
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.	ОПК-3 ПК-23	1	18
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	ОПК-3 ПК-23	1	12
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	ОПК-3 ПК-23	1	10
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	ОПК-3 ПК-23	1	20
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
5.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	2	16
7.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	ОПК-3 ПК-23	2	14
8.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	ОПК-3 ПК-23	2	14
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
9.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	ОПК-3 ПК-23	3	14
10.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	ОПК-3 ПК-23	3	16
11.	Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.	ОПК-3 ПК-23	3	10
12.	Обучение хореографическим упражнениям на степ-пах.	ОПК-3 ПК-23	3	20
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
13.	Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.	ОПК-3 ПК-23	4	16
14.	Силовые упражнения, техника выполнения упраж-	ОПК-3	4	14

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируе- мые компе- тении	Семестр	Практические занятия часы
	нений с сопротивлением. Тренировка всех основ- ных мышечных групп тела.	ПК-23		
15.	Развитие гибкости, правильный подбор упражне- ний для развития гибкости.	ОПК-3 ПК-23	4	16
16.	Безопасность выполнения упражнений на стенах.	ОПК-3 ПК-23	4	14
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
17.	Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	ОПК-3 ПК-23	5	16
18.	Совершенствование хореографических упражне- ний.	ОПК-3 ПК-23	5	16
19.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	ОПК-3 ПК-23	5	14
20.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	ОПК-3 ПК-23	5	14
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
21.	Постановочная работа корпуса.	ОПК-3 ПК-23	6	8
22.	Упражнения на развития музыкального слуха, пла- стичности, танцевальности.	ОПК-3 ПК-23	6	6
23.	Аэробные дорожки.	ОПК-3 ПК-23	6	4
24.	Обучение выполнению композиций в парах, трой- ках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений.	ОПК-3 ПК-23	6	10
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			58
Итого				328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	ОПК-3 ПК-23	1	4
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упраж-	ОПК-3	1	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	нения 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.	ПК-23		
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	1	8
6.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пол, передача мяча из за головы.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	1	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	2	8
12.	<i>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.	ОПК-3 ПК-23	2	8
13.	<i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей	ОПК-3	2	10

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками по переменно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.	ПК-23		
14.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.	ОПК-3 ПК-23	2	20
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
15.	<i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	8
17.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	ОПК-3 ПК-23	3	4
18.	<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.	ОПК-3 ПК-23	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 об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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 левой и правой стороны после передачи.	ОПК-3 ПК-23	3	5
22.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередо-	ОПК-3 ПК-23	3	5

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	ванием техники атаки в напрыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в напрыжке и на шагах.			
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.	ОПК-3 ПК-23	3	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
24.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча .</i> Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	4	10
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
32.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	ОПК-3 ПК-23	5	2

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
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>	ОПК-3 ПК-23	5	4
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>	ОПК-3 ПК-23	5	2
35.	<i>Техника игры в индивидуальной защите. Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.</i>	ОПК-3 ПК-23	5	10
36.	<i>Основы тактике перемещений в командной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.</i>	ОПК-3 ПК-23	5	8
37.	<i>Основы тактики перемещений в зонной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.</i>	ОПК-3 ПК-23	5	6
38.	<i>Подвижные и спортивные игры. Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)</i>	ОПК-3 ПК-23	5	8
39.	<i>Освоение техники игры в командном нападении пять на пять. 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.</i>	ОПК-3 ПК-23	5	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				54
40.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км, челночный бег.</i>	ОПК-3 ПК-23	6	10
41.	<i>Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве. Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.</i>	ОПК-3 ПК-23	6	10
42.	<i>Подвижные и спортивные игры. Игровой переход</i>	ОПК-3	6	18

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.	ПК-23		
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).	ОПК-3 ПК-23	6	20
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			58
	Итого			328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
1.	Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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 ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	ОПК-3 ПК-23	1	4
5	Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную	ОПК-3 ПК-23	1	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».			
6	Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию.	ОПК-3 ПК-23	1	2
7	Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	ОПК-3 ПК-23	1	6
8.	Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны	ОПК-3 ПК-23	1	4
9	Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	ОПК-3 ПК-23	1	6
10	Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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).	ОПК-3 ПК-23	1	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
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; передвижение в боевой стойке в различных направлениях	ОПК-3 ПК-23	2	6
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 направ-	ОПК-3 ПК-23	2	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	лениях			
15.	Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	2	4
18	Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	2	4
22	Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости.	ОПК-3 ПК-23	2	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	2	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		2	54
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	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	3	6
27.	Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;	ОПК-3 ПК-23	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;	ОПК-3 ПК-23	3	6
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	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	3	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	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;	ОПК-3 ПК-23	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;	ОПК-3 ПК-23	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;	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		3	54
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.	ОПК-3 ПК-23	4	4
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	ОПК-3 ПК-23	4	6
39	Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них .	ОПК-3 ПК-23	4	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
40	Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами.	ОПК-3 ПК-23	4	4
41.	Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.	ОПК-3 ПК-23	4	4
42	Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них.	ОПК-3 ПК-23	4	4
43	Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	ОПК-3 ПК-23	4	4
44.	Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	ОПК-3 ПК-23	4	4
45	Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	ОПК-3 ПК-23	4	4
46	Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	ОПК-3 ПК-23	4	4
47	Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции	ОПК-3 ПК-23	4	6
48	Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции	ОПК-3 ПК-23	4	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		4	54
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.	ОПК-3 ПК-23	5	4
50	Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны	ОПК-3 ПК-23	5	4
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.	ОПК-3 ПК-23	5	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
52	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	5	5
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.	ОПК-3 ПК-23	5	5
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		5	54
62	Совершенствование. Удары снизу, на месте и в	ОПК-3	6	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.	ПК-23		
63.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары;	ОПК-3 ПК-23	6	6
64.	Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);	ОПК-3 ПК-23	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).	ОПК-3 ПК-23	6	6
66.	Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка.	ОПК-3 ПК-23	6	6
67	Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу).	ОПК-3 ПК-23	6	4
68	Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)	ОПК-3 ПК-23	6	6
69	Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.	ОПК-3 ПК-23	6	4
70	Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серий.	ОПК-3 ПК-23		4
71	Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	6	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		6	58
	ИТОГО.			328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
----------	---	----------------------------	---------	---------------------------------

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
1.	Правила игры и соревнований.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	Техника передач.	ОПК-3 ПК-23	1	6
3.	Техника верхних передач. Игра	ОПК-3 ПК-23	1	6
4.	Техника нижних передач. Игра	ОПК-3 ПК-23	1	6
5.	Групповые упражнения. Игра	ОПК-3 ПК-23	1	6
6.	Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние.	ОПК-3 ПК-23	1	6
7.	Техника игры в нападении, в защите.	ОПК-3 ПК-23	1	4
8.	Упражнения в движении. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	1	4
9.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	1	5
10.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	1	3
11.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	1	3
12.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	1	3
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			1	54
13.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	4
14.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	4
15.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	4
16.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	2	4
17.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	2	4
18.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	2	4
19.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	5
20.	Групповые упражнения в тройках. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	5
21.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	5
22.	Групповое блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	2	5
23.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	ОПК-3	2	5

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
45.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	4	5
46.	Групповое блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	4	5
47.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	4	5
48.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	4	5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				54
49.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	5	4
50.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра	ОПК-3 ПК-23	5	4
51.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
52.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	4
53.	Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	4
54.	Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
55.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
56.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
57.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.	ОПК-3 ПК-23	5	4
58.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	4
59.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
60.	Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
61.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	5	5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				54
62.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
63.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
64.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
65.	Чередование способов приема сверху мяча. Ими-	ОПК-3	6	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия часы
	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	ПК-23		
66.	Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	4
67.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
68.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
69.	Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	4
70.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
71.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	4
72.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	ОПК-3 ПК-23	6	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			58
	Итого			328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	ОПК-3 ПК-23	1	6
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	ОПК-3 ПК-23	1	8
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мыш-	ОПК-3 ПК-23	1	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	цы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:			
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	ОПК-3 ПК-23	1	6
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	ОПК-3 ПК-23	1	6
7.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	ОПК-3 ПК-23	1	8
8.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	ОПК-3 ПК-23	1	8
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	ОПК-3 ПК-23	1	2
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	ОПК-3 ПК-23	1	2
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
11.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	ОПК-3 ПК-23	2	6
12.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> <u>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u>	ОПК-3 ПК-23	2	4
13.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени.	ОПК-3 ПК-23	2	8

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:			
24.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	ОПК-3 ПК-23	3	6
25.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	ОПК-3 ПК-23	3	6
26.	Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	ОПК-3 ПК-23	3	6
27.	Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	ОПК-3 ПК-23	3	6
28	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	ОПК-3 ПК-23	3	4
29.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	ОПК-3 ПК-23	3	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
30.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	ОПК-3 ПК-23	4	6
31	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	ОПК-3 ПК-23	4	6
32.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени.	ОПК-3 ПК-23	4	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:			
33.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	ОПК-3 ПК-23	4	6
34.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	ОПК-3 ПК-23	4	8
35.	<u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой.	ОПК-3 ПК-23	4	6
36.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	ОПК-3 ПК-23	4	6
37.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	ОПК-3 ПК-23	4	4
38.	<u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг</u> <u>штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной</u> <u>рукой, толчок гири двумя руками</u>	ОПК-3 ПК-23	4	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
39.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	ОПК-3 ПК-23	5	2
40	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	ОПК-3 ПК-23	5	6
41.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	ОПК-3 ПК-23	5	6
42	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени.	ОПК-3 ПК-23	5	8

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:			
43	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	ОПК-3 ПК-23	5	8
44	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	ОПК-3 ПК-23	5	8
45.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг, 24 кг, 32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	ОПК-3 ПК-23	5	8
46.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг, 32+32кг	ОПК-3 ПК-23	5	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
47.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	ОПК-3 ПК-23	6	6
48	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	ОПК-3 ПК-23	6	4
49.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:	ОПК-3 ПК-23	6	8
50.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	ОПК-3 ПК-23	6	4
51	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	ОПК-3 ПК-23	6	8
52	<u>Совершенствование техники выполнения рывка</u>	ОПК-3	6	14

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	<u>гири. 20кг, 24 кг, 32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32 кг.	ПК-23		
53.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг, 32+32кг</u>	ОПК-3 ПК-23	6	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				58
Итого				328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
1.	Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	1	4
4.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	ОПК-3 ПК-23	1	6
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.	ОПК-3 ПК-23	1	6
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.	ОПК-3 ПК-23	1	8
7.	Обучение технике метания малого мяча.	ОПК-3	1	8

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
		ПК-23		
8.	Обучение технике толкания ядра.	ОПК-3 ПК-23	1	8
9.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ОПК-3 ПК-23	1	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
10.	Обучение технике барьерного бега.	ОПК-3 ПК-23	2	10
11.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	ОПК-3 ПК-23	2	10
12.	Обучение технике тройного прыжка.	ОПК-3 ПК-23	2	10
13.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	ОПК-3 ПК-23	2	12
14.	Обучение технике эстафетного бега.	ОПК-3 ПК-23	2	12
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	4
17.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	ОПК-3 ПК-23	3	4
18.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	ОПК-3 ПК-23	3	6
19.	Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега с низкого старта с помощью стартовых колодок.	ОПК-3 ПК-23	3	6
20.	Совершенствование техники метания малого мяча.	ОПК-3 ПК-23	3	6
21.	Совершенствование техники толкания ядра.	ОПК-3 ПК-23	3	8
22.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ОПК-3 ПК-23	3	8
23.	Совершенствование техники барьерного бега. Вспомогательные упражнения для овладения тех-	ОПК-3 ПК-23	3	8

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	никовой.			
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
24.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОПК-3 ПК-23	4	6
25.	Совершенствование техники тройного прыжка.	ОПК-3 ПК-23	4	6
26.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	ОПК-3 ПК-23	4	6
27.	Совершенствование техники эстафетного бега.	ОПК-3 ПК-23	4	8
28.	Анализ техники бега на короткие дистанции, с элементами старта, бега по дистанции и финиширования. Бег со стартовых колодок.	ОПК-3 ПК-23	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»	ОПК-3 ПК-23	4	8
30.	Анализ техники метания малого мяча. Анализ техники толкания ядра.	ОПК-3 ПК-23	4	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
32.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	ОПК-3 ПК-23	5	4
33.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений.	ОПК-3 ПК-23	5	6
34.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	ОПК-3 ПК-23	5	6
35.	Закрепление техники спортивной ходьбы.	ОПК-3 ПК-23	5	6
36.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	ОПК-3 ПК-23	5	8
37.	Закрепление техники метания малого мяча. Закрепление техники толкания ядра.	ОПК-3 ПК-23	5	8
38.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники тройного прыжка с разбега.	ОПК-3 ПК-23	5	8
39.	Закрепление техники барьерного бега.	ОПК-3 ПК-23	5	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
40.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой	ОПК-3 ПК-23	6	14

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.			
41.	Закрепление техники эстафетного бега.	ОПК-3 ПК-23	6	14
42.	Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.	ОПК-3 ПК-23	6	22
43.	Основы подготовки спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике.	ОПК-3 ПК-23	6	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			58
	Итого			328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
1.	Строевые упражнения Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	1	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	сигналу. Приседание на одной и двух ногах с 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. Игра с попаданием в определенный предмет.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	1	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.			
11.	Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. 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.	ОПК-3 ПК-23	1	6
12.	Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.	ОПК-3 ПК-23	1	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
13.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.	ОПК-3 ПК-23	2	2
14.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	2	4
17.	Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концен-	ОПК-3 ПК-23	2	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	трацию внимания. Упражнения на координацию 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	2	6
23.	Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.	ОПК-3 ПК-23	2	4
24.	Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.	ОПК-3 ПК-23	2	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
25.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	ОПК-3 ПК-23	3	2
26.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с	ОПК-3 ПК-23	3	2

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	отягощениями, с скакалкой, на гимнастической 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	6
30.	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением. 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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,	ОПК-3 ПК-23	3	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	производимому одновременно с отстукиванием 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		3	54
37.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	ОПК-3 ПК-23	4	2
38.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической	ОПК-3 ПК-23	4	2

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	стенке, с гимнаст. скамьей.			
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.	ОПК-3 ПК-23	4	4
40.	Имитация ударов слева, справа «с лета». Поддачи подрезками слева, справа. 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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 укреп-	ОПК-3 ПК-23	4	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	ления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	4	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		4	54
49.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	ОПК-3 ПК-23	5	2
50.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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	ОПК-3 ПК-23	5	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	развитие мышц рук.			
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.	ОПК-3 ПК-23	5	4
55.	Обучение и совершенствование имитации различных ударов. 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	5	6
59.	Совершенствование ударов справа «с лета». Упражнения на развитие координации движения.	ОПК-3 ПК-23	5	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	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.			
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.	ОПК-3 ПК-23	5	6
61.	Двусторонняя игра. Игра в парах на счет. Игра через сетку с применением различных приемов. Игра в настольный теннис на счет.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	6	4
63.	Строевые упражнения и перестроения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.	ОПК-3 ПК-23	6	4
64.	Совершенствование подачи разными ударами. Игра в разных направлениях. 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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 дви-	ОПК-3 ПК-23	6	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	жений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. 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	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	6	8
71.	Двухсторонняя игра в настольный теннис. Соревновательная практика. Игра в настольный теннис по правилам соревнований. Совершенствование парной игры в настольный теннис.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	6	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		6	58
	ИТОГО			328

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

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	плавание брасс.	ПК-23		
31.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	3	8
32.	Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	3	1
33.	Зачетный урок: умение проплыть 50м.-кроль на груди. 50м.- кроль на спине. 50м.-брасс.	ОПК-3 ПК-23	3	2
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
37.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	ОПК-3 ПК-23	4	1
38.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	ОПК-3 ПК-23	4	8
39.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	ОПК-3 ПК-23	4	18
40.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	ОПК-3 ПК-23	4	4
41.	Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.	ОПК-3 ПК-23	4	10
42.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.	ОПК-3 ПК-23	4	4
43.	Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	4	6
44.	Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	4	1
45.	Зачетный урОПК-3 ПК-23 сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	ОПК-3 ПК-23	4	2
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
49.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	ОПК-3 ПК-23	5	1
50.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	ОПК-3 ПК-23	5	12
51.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.	ОПК-3 ПК-23	5	18
52.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	ОПК-3 ПК-23	5	2
53.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.	ОПК-3 ПК-23	5	10
54.	Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.	ОПК-3 ПК-23	5	1
55.	Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	5	6
56.	Упражнения для закрепления техники старта и по-	ОПК-3	5	2

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	ворота плаванием баттерфляй.	ПК-23		
57.	Зачетный урок: умение проплыть 50м.-кроль на груди. 50м.- кроль на спине. 50м.-брасс.	ОПК-3 ПК-23	5	2
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
62.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	ОПК-3 ПК-23	6	1
63.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	ОПК-3 ПК-23	6	8
64.	Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	ОПК-3 ПК-23	6	20
65.	Совершенствования техники способом плавания брасс.	ОПК-3 ПК-23	6	10
66.	Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	6	6
67.	Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	ОПК-3 ПК-23	6	4
68.	Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.	ОПК-3 ПК-23	6	1
69.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.	ОПК-3 ПК-23	6	4
70.	Зачетный урОПК-3 ПК-23 сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	ОПК-3 ПК-23	6	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			58
ИТОГО				328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.	ОПК-3 ПК-23	1	6
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра:	ОПК-3 ПК-23	1	10

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	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.			
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.	ОПК-3 ПК-23	1	6
5.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, перекал назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекал с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекалом с коленей и перекалом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекал через плечи.	ОПК-3 ПК-23	1	6
6.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	ОПК-3 ПК-23	1	6
7.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	ОПК-3 ПК-23	1	6
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.	ОПК-3 ПК-23	1	4
9.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	ОПК-3 ПК-23	1	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
10.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перека- т назад. Полуприсед, перека-т назад со страхо- вочным ударом по коврику. Полуприсед, перека-т с разворотом на бок со страховочным ударом по ко- врику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Па- дение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перека-т через плечи.	ОПК-3 ПК-23	2	10
11.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из пе- реворачиваний и удержаний. Учебные и учебно- тренировочные схватки.	ОПК-3 ПК-23	2	10
12.	<i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. За- хваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя под- ножка под одну ногу, задняя подножка под две но- ги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.	ОПК-3 ПК-23	2	14
13.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Про- стейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с при- менением, набивных мячей и элементов акробати- ки.	ОПК-3 ПК-23	2	10
14.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от за- хватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от об- хватов туловища спереди и сзади.	ОПК-3 ПК-23	2	10
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
15.	<i>Вводное занятие.</i> История возникновения и разви- тия самбо в нашей стране. Профилактика травма- тизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требо- вания к студентам.	ОПК-3 ПК-23	3	2
16.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражне- ния для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из по- ложения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации дви- жений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движе- ние приставными шагами; прыжки в длину, в вы- соту и через препятствие. Упражнения для разви-	ОПК-3 ПК-23	3	8

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	тия гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на 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.	ОПК-3 ПК-23	3	8
18.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.	ОПК-3 ПК-23	3	6
19.	<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.	ОПК-3 ПК-23	3	6
20.	<i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	ОПК-3 ПК-23	3	6
21.	<i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.	ОПК-3 ПК-23	3	6
22.	<i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	ОПК-3 ПК-23	3	6
23.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	ОПК-3 ПК-23	3	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
24.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из по-	ОПК-3 ПК-23	4	8

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	ложения 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, полупагаты, 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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	4	8
30.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	ОПК-3 ПК-23	4	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
32.	<i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План ра-	ОПК-3 ПК-23	5	2

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	боты на год. Календарный план проведения соревнований.			
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>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	5	10
37.	<i>Основы тактики спортивного самбо. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.</i>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	5	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
40.	<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>	ОПК-3 ПК-23	6	14
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>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	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>	ОПК-3 ПК-23	6	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				58
ИТОГО				328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические 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>	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, накло-</i>	ОПК-3 ПК-23	1	2

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	ны.			
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	ОПК-3 ПК-23	1	4
4.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.	ОПК-3 ПК-23	1	6
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.		1	4
6.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	ОПК-3 ПК-23	1	8
7.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	1	8
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	ОПК-3 ПК-23	1	10
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
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.	ОПК-3 ПК-23	2	10
11.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенство-	ОПК-3 ПК-23	2	10

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	вание удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.			
12.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	ОПК-3 ПК-23	2	10
13.	Финт «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».	ОПК-3 ПК-23	2	12
14.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	ОПК-3 ПК-23	2	12
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
15.	Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	4
17.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	ОПК-3 ПК-23	3	4
18.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».	ОПК-3 ПК-23	3	6
19.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.	ОПК-3 ПК-23	3	8
20.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным ша-	ОПК-3 ПК-23	3	10

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	гом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».			
21.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	ОПК-3 ПК-23	3	8
22.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	ОПК-3 ПК-23	3	8
23.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	ОПК-3 ПК-23	3	4
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
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.	ОПК-3 ПК-23	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».	ОПК-3 ПК-23	4	10
26.	Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».	ОПК-3 ПК-23	4	8
27.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	ОПК-3 ПК-23	4	6
28.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	ОПК-3 ПК-23	4	6
29.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой.	ОПК-3 ПК-23	4	10

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
	Финт «проброс мяча мимо соперника».			
30.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	ОПК-3 ПК-23	4	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
32.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	ОПК-3 ПК-23	5	2
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.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	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».	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	5	8
37.	Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.	ОПК-3 ПК-23	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».	ОПК-3 ПК-23	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».	ОПК-3 ПК-23	5	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
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.	ОПК-3 ПК-23	6	14
41.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	6	16
43.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	ОПК-3 ПК-23	6	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				58
ИТОГО				328

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

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
1.	Техника безопасности при проведении практических занятий в группах общей физической подготовки.	ОПК-3 ПК-23	1	2
2.	Силовая подготовка, подтягивания, отжимания, пресс.	ОПК-3 ПК-23	1	8
3.	Занятия на тренажерном городке, силовые упражнения в парах.	ОПК-3 ПК-23	1	8
4.	Статическая силовая подготовка	ОПК-3 ПК-23	1	6
5.	Упражнения на шведской стенке, развитие гибкости.	ОПК-3 ПК-23	1	6
6.	Развитие гибкости, упражнения в парах.	ОПК-3 ПК-23	1	8
7.	Развитие скоростно-силовых качеств, многоскоки.	ОПК-3 ПК-23	1	8
8.	Теоретические сведения по практике. Бег 60 метров с низкого старта.	ОПК-3 ПК-23	1	8
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				54

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
9	Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.	ОПК-3 ПК-23	2	4
10	Бег по прямой. Высокий старт. Особенности дыхания в процессе бега	ОПК-3 ПК-23	2	4
11.	Бег 60 метров с низкого старта, медленный бег на 1000 метров	ОПК-3 ПК-23	2	4
12.	Бег 60 метров с низкого старта, финиширование. Бег 1500 метров.	ОПК-3 ПК-23	2	4
13.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег до 1000 метров.	ОПК-3 ПК-23	2	4
14.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность с разбега.	ОПК-3 ПК-23	2	4
15.	Игровые стойки в бадминтоне.	ОПК-3 ПК-23	2	4
16.	Передвижения по площадке.	ОПК-3 ПК-23	2	4
17.	Техника выполнения ударов.	ОПК-3 ПК-23	2	6
18.	Разновидности ударов, нападающие и защитные.	ОПК-3 ПК-23	2	4
19.	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	ОПК-3 ПК-23	2	4
20.	Пробные игры, товарищеские встречи.	ОПК-3 ПК-23	2	8
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		2	54
21.	Теоретические сведения по волейболу и технике безопасности. Стойки игроков.	ОПК-3 ПК-23	3	4
22.	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра. Передача мяча сверху двумя руками	ОПК-3 ПК-23	3	6
23.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием сверху.	ОПК-3 ПК-23	3	4
24.	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Игра.	ОПК-3 ПК-23	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.	ОПК-3 ПК-23	3	4
26.	Прием мяча двумя руками снизу. Игра.	ОПК-3 ПК-23	3	4
27.	Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Игра.	ОПК-3 ПК-23	3	4
28.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра	ОПК-3 ПК-23	3	4
29.	Передача мяча через сетку. Игра	ОПК-3 ПК-23	3	4

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
30.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра.	ОПК-3 ПК-23	3	4
31.	Блокирование прямого нападающего удара. Игра.	ОПК-3 ПК-23	3	4
32.	Игра со счетом. Товарищеские встречи.	ОПК-3 ПК-23	3	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
33.	Теоретические сведения по баскетболу. Техника безопасности на занятиях. Передвижение.	ОПК-3 ПК-23	4	4
34.	Поворот на месте. Остановка шагом и прыжком. Игра.	ОПК-3 ПК-23	4	6
35.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мя- ча двумя руками на месте и в движении.	ОПК-3 ПК-23	4	6
36.	Передача мяча одной рукой от плеча и сверху. Иг- ра	ОПК-3 ПК-23	4	6
37.	Ведение мяча на месте, в шаге и бегом. Игра	ОПК-3 ПК-23	4	4
38.	Ведение мяча одной рукой в шаге и бегом. Игра.	ОПК-3 ПК-23	4	4
39.	Броски мяча одной рукой от плеча. Игра.	ОПК-3 ПК-23	4	4
40.	Броски мяча по кольцу после ведения и ловли мя- ча. Игра.	ОПК-3 ПК-23	4	4
41.	Штрафной бросок и за что дается. Перехват мяча и штрафной бросок. Игра	ОПК-3 ПК-23	4	6
42.	Игра со счетом на одно кольцо.	ОПК-3 ПК-23	4	10
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
43.	Теоретические сведения по футболу. Техника Безопасности на занятиях.	ОПК-3 ПК-23	5	2
44.	Обучение технике ударов по неподвижному мячу внутренней и внешней частью стопы.	ОПК-3 ПК-23	5	2
45.	Обучение технике ударов с места по катящему мя- чу. Игра.	ОПК-3 ПК-23	5	4
46.	Остановка и передача мяча внутренней, внешней частью стопы.	ОПК-3 ПК-23	5	2
47.	Игра в пас, игра со счетом. Удары по воротам.	ОПК-3 ПК-23	5	4
48.	Обучение ведению, передаче и остановке мяча.	ОПК-3 ПК-23	5	2
49.	Обучение ведению мяча по прямой. Игра.	ОПК-3 ПК-23	5	4
50.	Обучение ведению мяча с изменением направле- ния движения. Игра.	ОПК-3 ПК-23	5	4
51.	Обучение технике игры «в стенку».. Игра.	ОПК-3	5	6

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр	Практические занятия
		ПК-23		
52.	Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу.. Игра	ОПК-3 ПК-23	5	6
53.	Совершенствование техники ударов по катящему мячу. Игра.	ОПК-3 ПК-23	5	6
54.	Совершенствование техники остановки и передачи мяча.. Игра.	ОПК-3 ПК-23	5	6
55.	Совершенствование техники игры в «стенку», ударов по воротам. Игра.	ОПК-3 ПК-23	5	6
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			54
56.	Силовая подготовка, подтягивания, отжимания, пресс.	ОПК-3 ПК-23	6	6
57.	Занятия на тренажерном городке, силовые упражнения в парах.	ОПК-3 ПК-23	6	6
58.	Развитие гибкости, упражнения в парах.	ОПК-3 ПК-23	6	6
59.	Развитие скоростно-силовых качеств, многоскоки.	ОПК-3 ПК-23	6	6
60.	Правила игры в бадминтон. Хватка ракетки. Обучение технике выполнения удара справа.	ОПК-3 ПК-23	6	8
61.	Обучение техники удара слева. Игра.	ОПК-3 ПК-23		8
62.	Обучение техники подачи. Игра.	ОПК-3 ПК-23	6	8
63.	Совершенствование техники игры в бадминтон. Игра со счетом.	ОПК-3 ПК-23	6	10
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			58
	ИТОГО			328