


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Армавире

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по работе с филиалами  
  
А.А. Евдокимов  
«26» мая 2020 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль): Финансы и кредит  
Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным профессиональным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Программу составил:

Брусенцов С.Г., канд. воен. наук, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры (разработчика) гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
протокол № 10 «20» мая 2020г.  
Заведующий кафедрой (разработчика) Гуренкова О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей) экономики и менеджмента  
протокол № 10 «20» мая 2020г.  
Заведующий кафедрой Косенко С.Г.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»  
Протокол № 4 «20» мая 2020г.  
Председатель УМК филиала по УГН  
«Экономика и управление»  
канд. экон. наук, доц. Кабачевская Е.А.



Рецензенты:

Молчанова Е. В., канд. пед. наук доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»  
в г. Тихорецке

Гарбузов С.П. канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»

## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель освоения дисциплины

**Основной целью курса** является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

### 1.2 Задачи дисциплины

-включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

-содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению их уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

-овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

-формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

-формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

-овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 учебного плана.

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основные методы и средства физической культуры	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	- навыками использования практик физической культуры в собственной социальной деятельности

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Объем дисциплины составляет 328 практических часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для ОФО)

Вид учебной работы	Всего часов	Курс						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	328	54	36	54	36	72	76	-
В том числе:								
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	54	36	54	36	72	76	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:								
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат</i>	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b> (зачет, экзамен)	-	-	-	-	-	-	-	-
Общая час трудоёмкость зач. ед.	328	54	36	54	36	72	76	-
		-	-	-	-	-	-	-

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкость по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1,2,3,4,5,6 семестры (очная форма)

Баскетбол 1 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7

1	Развитие скоростно-силовых качеств.	20	-	20	-	-
2	Техника штрафных бросков.	20	-	20	-	-
3	Соревнования по техники штрафных бросков.	-	-	-	-	-
4	Совершенствование техники штрафных бросков.	14	-	14	-	-
5	Техника игры в нападении.	-	-	-	-	-
6	Совершенствование техники игры в нападении.	-	-	-	-	-
7	Индивидуальные тактические действия.	-	-	-	-	-
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	-	-	-	-	-
9	Разучивание групповых тактических действий.	-	-	-	-	-
10	Организация и проведение соревнований по баскетболу	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

#### Баскетбол 2 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скоростно-силовых качеств.	-	-	-	-	-
2	Техника штрафных бросков.	-	-	-	-	-
3	Соревнования по техники штрафных бросков.	14	-	14	-	-
4	Совершенствование техники штрафных бросков.	-	-	-	-	-

5	Техника игры в нападении.	-	-	-	-	-
6	Совершенствование техники игры в нападении.	-	-	-	-	-
7	Индивидуальные тактические действия.	32	-	32	-	-
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	-	-	-	-	-
9	Разучивание групповых тактических действий.	-	-	-	-	-
10	Организация и проведение соревнований по баскетболу	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

#### Баскетбол 3 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	-	10	-	-
2	Техника штрафных бросков.	-	-	-	-	-
3	Соревнования по технике штрафных бросков.	-	-	-	-	-
4	Совершенствование техники штрафных бросков.	-	-	-	-	-
5	Техника игры в нападении.	20	-	20	-	-
6	Совершенствование техники игры в нападении.	-	-	-	-	-
7	Индивидуальные тактические действия.	24	-	24	-	-
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	-	-	-	-	-

9	Разучивание групповых тактических действий.	-	-	-	-	-
10	Организация и проведение соревнований по баскетболу	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

#### Баскетбол 4 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	-	10	-	-
2	Техника штрафных бросков.	-	-	-	-	-
3	Соревнования по технике штрафных бросков.	-	-	-	-	-
4	Совершенствование техники штрафных бросков.	-	-	-	-	-
5	Техника игры в нападении.	-	-	-	-	-
6	Совершенствование техники игры в нападении.	-	-	-	-	-
7	Индивидуальные тактические действия.	10	-	10	-	-
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	10	-	10	-	-
9	Разучивание групповых тактических действий.	6	-	6	-	-
10	Организация и проведение соревнований по баскетболу	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Баскетбол 5 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	-	10	-	-
2	Техника штрафных бросков.	-	-	-	-	-
3	Соревнования по технике штрафных бросков.	-	-	-	-	-
4	Совершенствование техники штрафных бросков.	6	-	6	-	-
5	Техника игры в нападении.	10	-	10	-	-
6	Совершенствование техники игры в нападении.	10	-	10	-	-
7	Индивидуальные тактические действия.	10	-	10	-	-
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	10	-	10	-	-
9	Разучивание групповых тактических действий.	6	-	6	-	-
10	Организация и проведение соревнований по баскетболу	10	-	10	-	-
Итого		72	-	72	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Баскетбол 6 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеаудиторная



						работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	-	10	-	-
2	Техника штрафных бросков.	-	-	-	-	-
3	Соревнования по техники штрафных бросков.	4	-	4	-	-
4	Совершенствование техники штрафных бросков.	6	-	6	-	-
5	Техника игры в нападении.	10	-	10	-	-
6	Совершенствование техники игры в нападении.	10	-	10	-	-
7	Индивидуальные тактические действия.	10	-	10	-	-
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	10	-	10	-	-
9	Разучивание групповых тактических действий.	6	-	6	-	-
10	Организация и проведение соревнований по баскетболу	10	-	10	-	-
Итого		76	-	76	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

#### Волейбол 1 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника и тактика передачи мяча двумя	10	-	10	-	-

	руками сверху					
2	Техника и тактика нижней прямой подачи	10	-	10	-	-
3	СПФ (отталкивание кистями рук от стены).	10	-	10	-	-
4	Ознакомление с техникой нападающего удара	-	-	-	-	-
5	Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать	10	-	10	-	-
6	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево	16	-	16	-	-
7	Совершенствование нижней прямой подачи.	-	-	-	-	-
8	Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	-	-	-	-	-
9	Совершенствовать приемы мяча с подачи.	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Волейбол 2 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	-	-	-	-	-
2	Техника и тактика нижней прямой подачи	-	-	-	-	-

3	СПФ (отталкивание кистями рук от стены).	-	-	-	-	-
4	Ознакомление с техникой нападающего удара	-	-	-	-	-
5	Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать	10	-	10	-	-
6	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево	16	-	16	-	-
7	Совершенствование нижней прямой подачи.	-	-	-	-	-
8	Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	-	-	-	-	-
9	Совершенствовать приемы мяча с подачи.	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Волейбол 3 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	-	-	-	-	-
2	Техника и тактика нижней прямой подачи	-	-	-	-	-
3	СПФ (отталкивание кистями рук от стены).	10	-	10	-	-
4	Ознакомление с техникой нападающего	10	-	10	-	-

	удара					
5	Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать	10	-	10	-	-
6	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево	16	-	16	-	-
7	Совершенствование нижней прямой подачи.	8	-	8	-	-
8	Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	-	-	-	-	-
9	Совершенствовать приемы мяча с подачи.	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Волейбол 4 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	-	-	-	-	-
2	Техника и тактика нижней прямой подачи	-	-	-	-	-
3	СПФ (отталкивание кистями рук от стены).	-	-	-	-	-
4	Ознакомление с техникой нападающего удара	-	-	-	-	-
5	Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать	-	-	-	-	-

6	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево	6	-	6	-	-
7	Совершенствование нижней прямой подачи.	10	-	10	-	-
8	Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	10	-	10	-	-
9	Совершенствовать приемы мяча с подачи.	10	-	10	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Волейбол 5 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	6	-	6	-	-
2	Техника и тактика нижней прямой подачи	10	-	10	-	-
3	СПФ (отталкивание кистями рук от стены).	10	-	10	-	-
4	Ознакомление с техникой нападающего удара	-	-	-	-	-
5	Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать	10	-	10	-	-
6	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево	6	-	6	-	-

7	Совершенствование нижней прямой подачи.	10	-	10	-	-
8	Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	10	-	10	-	-
9	Совершенствовать приемы мяча с подачи.	10	-	10	-	-
Итого		72	-	72	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Волейбол 6 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	10	-	10	-	-
2	Техника и тактика нижней прямой подачи	10	-	10	-	-
3	СПФ (отталкивание кистями рук от стены).	10	-	10	-	-
4	Ознакомление с техникой нападающего удара	-	-	-	-	-
5	Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать	10	-	10	-	-
6	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с перемещением справа налево	6	-	6	-	-
7	Совершенствование нижней прямой подачи.	10	-	10	-	-
8	Совершенствовать верхнюю прямую	10	-	10	-	-

	подачу.					
9	Совершенствовать приемы мяча с подачи.	10	-	10	-	-
Итого		76	-	76	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Легкая атлетика 1 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скорости	20	-	20	-	-
2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	20	-	20	-	-
3	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	-	-	-	-	-
4	Развитие выносливости.	6	-	6	-	-
5	Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции	-	-	-	-	-
6	Развитие скоростно-силовой выносливости	-	-	-	-	-
7	Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции	10	-	10	-	-
8	Обучение и совершенствование технике метания	-	-	-	-	-
9	Развитие гибкости и координации	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Легкая атлетика 2 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скорости	10	-	10	-	-
2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
3	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	20	-	20	-	-
4	Развитие выносливости.	6	-	6	-	-
5	Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции	-	-	-	-	-
6	Развитие скоростно-силовой выносливости	-	-	-	-	-
7	Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
8	Обучение и совершенствование технике метания	-	-	-	-	-
9	Развитие гибкости и координации	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Легкая атлетика 3 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа



1	2	3				работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скорости	6	-	6	-	-
2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
3	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	8	-	8	-	-
4	Развитие выносливости.	20	-	20	-	-
5	Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции	10	-	10	-	-
6	Развитие скоростно-силовой выносливости	-	-	-	-	-
7	Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
8	Обучение и совершенствование технике метания	-	-	-	-	-
9	Развитие гибкости и координации	10	-	10	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Легкая атлетика 4 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скорости	-	-	-	-	-
2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-

3	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	-	-	-	-	-
4	Развитие выносливости.	6	-	6	-	-
5	Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции	-	-	-	-	-
6	Развитие скоростно-силовой выносливости	-	-	-	-	-
7	Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
8	Обучение и совершенствование технике метания	20	-	20	-	-
9	Развитие гибкости и координации	10	-	10	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Легкая атлетика 5 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скорости	10	-	10	-	-
2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	6	-	6	-	-
3	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	10	-	10	-	-
4	Развитие выносливости.	6	-	6	-	-
5	Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции	-	-	-	-	-
6	Развитие скоростно-силовой выносливости	10	-	10	-	-

7	Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
8	Обучение и совершенствование технике метания	20	-	20	-	-
9	Развитие гибкости и координации	10	-	10	-	-
Итого		72	-	72	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Легкая атлетика 6 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие скорости	10	-	10	-	-
2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	6	-	6	-	-
3	Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	10	-	10	-	-
4	Развитие выносливости.	6	-	6	-	-
5	Обучение и совершенствование технике бега на длинные дистанции	4	-	4	-	-
6	Развитие скоростно-силовой выносливости	10	-	10	-	-
7	Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-
8	Обучение и совершенствование технике метания	20	-	20	-	-
9	Развитие гибкости и координации	10	-	10	-	-
Итого		76	-	76	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Настольный теннис 1 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя	10	-	10	-	-
2	Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки	10	-	10	-	-
3	Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	10	-	10	-	-
4	Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом	24	-	24	-	-
5	Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка	-	-	-	-	-
6	Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка	-	-	-	-	-
7	Технические приемы с верхним вращением - накат - топс- удар	-	-	-	-	-
8	Тренировочная игра	-	-	-	-	-
9	Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта	-	-	-	-	-

Итого	54	-	54	-	-
-------	----	---	----	---	---

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Настольный теннис 2 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя	-	-	-	-	-
2	Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки	-	-	-	-	-
3	Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	-	-	-	-	-
4	Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом	14	-	14	-	-
5	Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка	10	-	10	-	-
6	Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка	10	-	10	-	-
7	Технические приемы с верхним вращением - накат - топс- удар	-	-	-	-	-
8	Тренировочная игра	2	-	2	-	-
9	Организация и проведение соревнований по настольному виду	-	-	-	-	-

	спорта					
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

### Настольный теннис 3 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя	-	-	-	-	-
2	Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки	-	-	-	-	-
3	Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	-	-	-	-	-
4	Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом	14	-	14	-	-
5	Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка	10	-	10	-	-
6	Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка	10	-	10	-	-
7	Технические приемы с верхним вращением - накат - топс- удар	8	-	8	-	-
8	Тренировочная игра	12	-	12	-	-

9	Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Настольный теннис 4 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя	-	-	-	-	-
2	Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки	-	-	-	-	-
3	Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	-	-	-	-	-
4	Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом	4	-	4	-	-
5	Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка	4	-	4	-	-
6	Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка	4	-	4	-	-
7	Технические приемы с верхним вращением - накат - топс- удар	8	-	8	-	-

8	Тренировочная игра	12	-	12	-	-
9	Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта	4	-	4	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Настольный теннис 5 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя	-	-	-	-	-
2	Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки	-	-	-	-	-
3	Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	-	-	-	-	-
4	Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом	8	-	8	-	-
5	Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка	8	-	8	-	-
6	Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка	8	-	8	-	-
7	Технические приемы с верхним вращением - накат	16	-	16	-	-



	- топс- удар					
8	Тренировочная игра	24	-	24	-	-
9	Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта	8	-	8	-	-
Итого		72	-	72	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Настольный теннис 6 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Исходные положения (стойки) - правосторонняя - нейтральная (основная) - левосторонняя	-	-	-	-	-
2	Способы передвижений - бесшажный - шаги - прыжки - рывки	-	-	-	-	-
3	Способы держания ракетки - вертикальная хватка-«пером» - горизонтальная хватка-«рукопожатие»	-	-	-	-	-
4	Подачи - по способу расположения игрока - по месту выполнения контакта ракетки с мячом	8	-	8	-	-
5	Технические приемы нижним вращением - срезка - подрезка	8	-	8	-	-
6	Технические приемы без вращения мяча - толчок - откидка - подставка	8	-	8	-	-
7	Технические приемы с верхним	16	-	16	-	-

	вращением - накат - топс- удар					
8	Тренировочная игра	28	-	28	-	-
9	Организация и проведение соревнований по настольному виду спорта	8	-	8	-	-
Итого		76	-	76	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Гимнастика 1 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	20	-	20	-	-
2	Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики	20	-	20	-	-
3	Развитие гибкости и силы.	14	-	14	-	-
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	-	-	-	-	-
5	Разучивание техники подъема переворота на перекладине.	-	-	-	-	-
6	Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	-	-	-	-	-
7	Разучивание комплекса вольных упражнений	-	-	-	-	-
8	ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).	-	-	-	-	-

9	Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	-	-	-	-	-
10	Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Гимнастика 2 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	-	-	-	-	-
2	Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики	10	-	10	-	-
3	Развитие гибкости и силы.	10	-	10	-	-
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	16	-	16	-	-
5	Разучивание техники подъема переворота на перекладине.	-	-	-	-	-
6	Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	-	-	-	-	-
7	Разучивание комплекса вольных упражнений	-	-	-	-	-
8	ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).	-	-	-	-	-
9	Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	-	-	-	-	-
10	Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Гимнастика 3 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	-	-	-	-	-
2	Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики	10	-	10	-	-
3	Развитие гибкости и силы.	10	-	10	-	-
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	16	-	16	-	-
5	Разучивание техники подъема переворота на перекладине.	10	-	10	-	-
6	Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	8	-	8	-	-
7	Разучивание комплекса вольных упражнений	-	-	-	-	-
8	ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).	-	-	-	-	-
9	Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	-	-	-	-	-
10	Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.	-	-	-	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Гимнастика 4 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	-	-	-	-	-
2	Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики	10	-	10	-	-
3	Развитие гибкости и силы.	10	-	10	-	-
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	-	-	-	-	-
5	Разучивание техники подъема переворота на перекладине.	6	-	6	-	-
6	Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	8	-	8	-	-
7	Разучивание комплекса вольных упражнений	-	-	-	-	-
8	ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).	2	-	2	-	-
9	Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	-	-	-	-	-
10	Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Гимнастика 5 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС

1	2	3	4	5	6	7
1	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	-	-	-	-	-
2	Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики	10	-	10	-	-
3	Развитие гибкости и силы.	10	-	10	-	-
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	-	-	-	-	-
5	Разучивание техники подъема переворота на перекладине.	6	-	6	-	-
6	Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	8	-	8	-	-
7	Разучивание комплекса вольных упражнений	6	-	6	-	-
8	ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).	12	-	12	-	-
9	Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	10	-	10	-	-
10	Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.	10	-	10	-	-
Итого		72	-	72	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Гимнастика 6 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	-	-	-	-	-
2	Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики	10	-	10	-	-

3	Развитие гибкости и силы.	10	-	10	-	-
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	-	-	-	-	-
5	Разучивание техники подъема переворота на перекладине.	6	-	6	-	-
6	Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.	8	-	8	-	-
7	Разучивание комплекса вольных упражнений	10	-	10	-	-
8	ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).	12	-	12	-	-
9	Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).	10	-	10	-	-
10	Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.	10	-	10	-	-
Итого		76	-	76	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

#### Физическая рекреация\* 1 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Шахматы.	-	-	-	-	-
2	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	-	-	-	-	-
3	Корректирующая гимнастика	-	-	-	-	-
4	Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы	10	-	10	-	-
5	Доступные элементы подвижных и спортивных игр	-	-	-	-	-

6	Дартс	-	-	-	-	-
7	Бадминтон	-	-	-	-	-
8	Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания	20	-	20	-	-
9	Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента	24	-	24	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

#### Физическая рекреация\* 2 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Шахматы.	10	-	10	-	-
2	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	-	-	-	-	-
3	Корректирующая гимнастика	6	-	6	-	-
4	Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы	10	-	10	-	-
5	Доступные элементы подвижных и спортивных игр	-	-	-	-	-
6	Дартс	-	-	-	-	-
7	Бадминтон	-	-	-	-	-
8	Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания	-	-	-	-	-
9	Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента	10	-	10	-	-



Итого	36	-	36	-	-
-------	----	---	----	---	---

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Физическая рекреация\* 3 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Шахматы.	-	-	-	-	-
2	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	10	-	10	-	-
3	Корректирующая гимнастика	-	-	-	-	-
4	Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы	10	-	10	-	-
5	Доступные элементы подвижных и спортивных игр	8	-	8	-	-
6	Дартс	6	-	6	-	-
7	Бадминтон	10	-	10	-	-
8	Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания	-	-	-	-	-
9	Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента	10	-	10	-	-
Итого		54	-	54	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Физическая рекреация\* 4 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа

			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1	Шахматы.	8	-	8	-	-
2	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	-	-	-	-	-
3	Корректирующая гимнастика	-	-	-	-	-
4	Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы	10	-	10	-	-
5	Доступные элементы подвижных и спортивных игр	8	-	8	-	-
6	Дартс	-	-	-	-	-
7	Бадминтон	10	-	10	-	-
8	Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания	-	-	-	-	-
9	Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента	-	-	-	-	-
Итого		36	-	36	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Физическая рекреация\* 5 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Шахматы.	8	-	8	-	-
2	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	6	-	6	-	-
3	Корректирующая гимнастика	10	-	10	-	-
4	Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы	10	-	10	-	-
5	Доступные элементы подвижных и	8	-	8	-	-

	спортивных игр					
6	Дартс	-	-	-	-	-
7	Бадминтон	10	-	10	-	-
8	Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания	10	-	10	-	-
9	Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента	10	-	10	-	-
Итого		72	-	72	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Физическая рекреация\* 6 семестр

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Шахматы.	8	-	8	-	-
2	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика	6	-	6	-	-
3	Корректирующая гимнастика	10	-	10	-	-
4	Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы	10	-	10	-	-
5	Доступные элементы подвижных и спортивных игр	8	-	8	-	-
6	Дартс	4	-	4	-	-
7	Бадминтон	10	-	10	-	-
8	Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания	10	-	10	-	-
9	Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента	10	-	10	-	-

Итого	76	-	76	-	-
-------	----	---	----	---	---

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

### 2.3 Содержание разделов дисциплины:

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа – учебным планом не предусмотрены

#### 2.3.2 Занятия семинарского типа.

Баскетбол

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Обучение основам техники игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Техника штрафных бросков.</li> <li>- Техника игры в нападении.</li> <li>- Соревнования по технике штрафных бросков.</li> <li>- Совершенствование техники штрафных бросков.</li> <li>- Совершенствование техники игры в нападении.</li> <li>- Индивидуальные тактические действия.</li> <li>- Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.</li> <li>- Разучивание групповых тактических действий.</li> <li>- Организация и проведение соревнований по баскетболу.</li> </ul>	(Т)

Волейбол

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Обучение технике и тактике перемещения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку</li> <li>– Техника и тактика нижней прямой подачи.</li> <li>– СПФ (отталкивание кистями рук от стены).</li> <li>– Ознакомление с техникой нападающего удара.</li> </ul>	(Т)
2.	Верхние и нижние передачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>– Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>– Совершенствование передач мяча в парах: напомнить и показать</li> <li>– Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением: выполнять передачи мяча через сетку с</li> </ul>	(Т)

	<p>перемещением справа налево.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование нижней прямой подачи: напомнить технику выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами.</li> <li>– Совершенствовать верхнюю прямую подачу: выполнение имитаций подачи; выполнение подач волейбольными мячами.</li> <li>– Совершенствовать приемы мяча с подачи: в парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку.</li> </ul>	
--	---	--

### Настольный теннис

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основные технические приемы	<p>Исходные положения (стойки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правосторонняя</li> <li>- нейтральная (основная)</li> <li>- левосторонняя</li> </ul> <p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по способу расположения игрока</li> <li>- по месту выполнения контакта ракетки с мячом</li> </ul> <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- срезка</li> <li>- подрезка</li> </ul> <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- толчок</li> <li>- откидка</li> <li>- подставка</li> </ul> <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накат</li> <li>- топс- удар</li> </ul>	(Т)
2.	Способы передвижений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бесшажный</li> <li>- шаги</li> <li>- прыжки</li> <li>- рывки</li> </ul>	(Т)
3.	Способы держания ракетки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вертикальная хватка-«пером»</li> <li>- горизонтальная хватка-«рукопожатие»</li> </ul>	(Т)

### Легкая атлетика

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4

1.	Техника бега на различные дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника бега с низкого старта.</li> <li>-Обучение технике бега на длинные дистанции.</li> <li>-Обучение технике бега на короткие дистанции.</li> <li>-Обучение технике эстафетного бега на короткие дистанции.</li> <li>- Совершенствование в технике низкого старта и стартового разбега.</li> <li>- Совершенствование в технике бега на 1000м (высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение).</li> <li>-Развитие выносливости.</li> <li>-Развитие скоростно-силовой выносливости</li> <li>- Скоростно-силовая подготовка (бег с сопротивлением, сгибание бедра с отягощением).</li> </ul>	(Т)
2.	Техника прыжка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>- Совершенствование техники прыжка в длину (выбор длины разбега перед прыжком относительно длины стопы, попадание на планку отталкивания, «ножницы»- техническое действие прыжка в длину, приземление «сет в след»).</li> <li>-Развитие прыгучести и силы.</li> <li>-Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</li> <li>-ОФП («линии», «воробей», «разножка»).</li> </ul>	
3.	Техника метания	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучение технике метания гранаты.</li> <li>-Совершенствование техники метания гранаты.</li> <li>- Совершенствование техники метания (техника прямолинейного разгона снаряда, техника кругового разгона снаряда).</li> <li>- Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки).</li> <li>- Совершенствование техники метания (круговая тренировка, методика проведения круговой тренировки).</li> </ul>	

### Гимнастика

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Ознакомление студентов с основами гимнастики в системе физического воспитания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание комплекса упражнений для произвольной гимнастики.</li> <li>- Разучивание комплекса ритмической гимнастики.</li> <li>Разучивание комплекса вольных упражнений.</li> <li>-Разучивание комплекса вольных упражнений .</li> <li>- Совершенствование выносливости комплекса ритмической гимнастики.</li> </ul>	(Т)
2.	Развитие гибкости и силы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разучивание техники подъема переворота на перекладине.</li> <li>- Развитие гибкости( упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с использованием «шведской стенки»).</li> <li>ОФП (выпады, упражнения с отягощением на сгибание и разгибание бедра, пресс, спина).</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развитие двигательных качеств – координация, гибкость и сила.</li> <li>– Подтягивание на перекладине.</li> </ul>	
--	--	---	--

Физическая рекреация\*

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Доступные элементы подвижных и спортивных игр.</li> <li>- Дартс.</li> <li>- Бадминтон.</li> <li>- Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания.</li> <li>- Шахматы.</li> </ul>	(Р)
2.	Методы самоконтроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы.</li> <li>- Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента.</li> </ul>	

### 2.3.3 Лабораторные занятия – не предусмотрены

### 2.3.4 Курсовые работы – не предусмотрены

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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Реферат, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 20 мая 2020 г., протокол №10)
2	Анализ научно-методической литературы	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 20 мая 2020 г., протокол №10)  Основная и дополнительная литература по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

## 3. Образовательные технологии

### Инновационные технологии, используемые в преподавании дисциплины:

1. Выездные школы – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить связи. Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований. Цель – создать у обучаемых правильное представление об



организации и проведении крупных спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в проведении данных мероприятий.

2. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности. Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

3. Игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролируемых.

4. Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений.

\* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ», разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

При использовании ДОТ обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме реального времени (видео-, аудио- конференции, чат и пр.);
- офлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме отложенного (произвольного) времени (электронная почта, форумы, доски объявлений и пр.).

Выбор формы определяется конкретными видами занятий, трудоемкостью дисциплины и техническими возможностями университета и обучающихся.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

##### **4.1.1. Контрольные упражнения-тесты элективных дисциплин по физической культуре и спорту**

##### **Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продв инут ый	базовы й	порогово й	продв инут ый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м,	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60

	см)						
3	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

2 семестр

1	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
2	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2x18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-

3 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Штрафной бросок 10 бросков	3	2	1	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке двумя руками (девушки) 5 бросков с 5 разных точек.	-	-	-	1	мяч 5 раз коснулся кольца	мяч 3 раз коснулся щита

4 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продв инут ый	базовы й	пороговы й	продв инут ый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

5 семестр

1	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
2	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2x18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-
4	Штрафной бросок 10 бросков	3	2	1	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца
5	Передача мяча разными способами (3 метра, мишень г-30 см., высота 160-170 см. попадания, техника передачи) 10 раз.	7	5	2	6	4	2

6 семестр

1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Штрафной бросок 10 бросков	3	2	1	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца
3	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке двумя руками (девушки) 5 бросков с 5 разных точек.	-	-	-	1	мяч 5 раз коснулся кольца	мяч 3 раз коснулся щита
4	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0
5	Ведение мяча по прямой линии. В одну сторону левой рукой, обратно правой (2x18метр)	7,3	8,0	9,0	8,3	9,0	10,0

6	Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке одной рукой (юноши) 5 бросков с 5 разных точек.	2	1	мяч 5 раз коснулся кольца	-	-	-
---	---	---	---	---------------------------	---	---	---

### Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

#### 1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвинутый	базовый	пороговый	продвинутый	базовый	пороговый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Поддачи: из 10 подач попасть в поле	8	6	5	7	6	5

#### 2 семестр

1	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	18	16	18	16	14
2	Передача мяча в парах. Верхний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
3	Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15

#### 3 семестр

1	Передача мяча в парах через сетку (сек.)	20	18	16	18	16	14
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	4	3	2	4	3	2
2	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.					

#### 4 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвинутый	базовый	пороговый	продвинутый	базовый	пороговый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Поддачи: из 10 подач попасть в	8	6	5	7	6	5

	поле						
--	------	--	--	--	--	--	--

5 семестр

1	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	18	16	18	16	14
2	Передача мяча в парах. Верхний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
3	Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
4	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	4	3	2	4	3	2
5	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.					

6 семестр

1	Передача мяча в парах через сетку (сек.)	20	18	16	18	16	14
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	4	3	2	4	3	2
3	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	20	18	16	18	16	14
4	Передача мяча в парах. Верхний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
5	Передача мяча в парах. Нижний прием (сек.)	25	20	15	25	20	15
6	Подачи: из 10 подач попасть в поле	8	6	5	7	6	5
7	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.					

## Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике

1 семестр

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15

2 семестр

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50

3 семестр

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Челн.бег 10x10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3x10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м,	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25

см)						
-----	--	--	--	--	--	--

4 семестр

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

5 семестр

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Челн.бег 10x10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3x10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			

6 семестр

Тесты	Юноши			Девушки		
	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0

Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			
Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

### Контрольные упражнения-тесты по гимнастике

1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
3	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	40	30	20	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11

2 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60



	см)						
3	Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

3 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (см)	+13	+7	+6	+10	+6	+5
2	Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
3	Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

4 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
2	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (кол-во упражнений)	35	30	25	35	30	25
3	Выполнение комплекса акробатических упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

5 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
3	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	40	30	20	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11

6 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		прод вину тый	базовы й	пороговы й	прод вину тый	базовый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	-	-	-
3	Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	40	30	20	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
5	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (см)	+13	+7	+6	+10	+6	+5
6	Выполнения комплекса упражнений строевых команд (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
7	Выполнение комплекса вольных упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4
8	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (кол-во упражнений)	35	30	25	35	30	25
9	Выполнение комплекса акробатических упражнений (кол-во ошибок)	0	2	4	0	2	4

**Контрольные упражнения-тесты по настольному теннису**

## 1 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвинутый	базовый	пороговый	продвинутый	базовый	пороговый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60

## 2 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвинутый	базовый	пороговый	продвинутый	базовый	пороговый
		5	4	3	5	4	3
1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60

## 3 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продвинутый	базовый	пороговый	продвинутый	базовый	пороговый
		5	4	3	5	4	3
1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
4	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
5	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17

## 4 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продв	базовы	порого	продвин	базов	порого

		инут ый	й	вый	утый	ый	ый
		5	4	3	5	4	3
1	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
2	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17
3	Игра накатами слева по диагонали	30	25	22	25	20	17
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20	17	15	17	15	12
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20	17	15	17	15	12

#### 5 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продв инут ый	базовы й	порого вый	продвин утый	базов ый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
6	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17
7	Игра накатами слева по диагонали	30	25	22	25	20	17
8	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20	17	15	17	15	12

#### 6 семестр

№	Тесты	Юноши			Девушки		
		продв инут ый	базовы й	порого вый	продвин утый	базов ый	порого вый
		5	4	3	5	4	3
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	80	65	100	75	60

4	Игра накатами справа по диагонали	30	25	22	25	20	17
5	Игра накатами слева по диагонали	30	25	22	25	20	17
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20	17	15	17	15	12
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20	17	15	17	15	12
8	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5
9	Выполнение подачи справа «откидкой» в левую половину стола (из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ», разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

#### **4.1.2 Примерные темы рефератов для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает написание реферата, выполненный в соответствии с требованиями.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни студента с ОВЗ.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Параолимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека в процессе онтогенеза.
6. Организация жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, формы и методы.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Особенности тренировочного процесса на вспомогательных тренажерных устройствах для лиц с ОВЗ.
12. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
17. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Игровые виды спорта.
20. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.
21. Виды легкой атлетики и их влияние на двигательные способности человека.
22. Оздоровительные виды ходьбы.
23. Плавание и его влияние на развитие функциональных систем организма.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (по своему профилю подготовки).
25. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.
26. Спортивная игра дартс: теория и методика.
27. Организация и проведение соревнований по видам спорта.
28. Методика обучения игры в бадминтон.
29. Сущность игры и краткие сведения о развитии шахмат.
30. Дыхательная и корригирующая гимнастика.

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

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета по дисциплине. К зачету допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, то есть выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Для студентов инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется, если компетенция ОК - 8 полностью освоена, обучающийся владеет практическим материалом.

Оценка «не зачтено» выставляется, если компетенция ОК -8 не освоена, обучающийся не выполняет значительной части программного материала.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

#### **5.1 Основная литература:**

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vozpitanii-453942#page/1>

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-

9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-454001#page/1>

3. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455431#page/1>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949#page/1>

2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/menedzhment-fizicheskoy-kultury-i-sporta-448324#page/1>

### **5.3. Периодические издания:**

1. Физическая культура, спорт и здоровье – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

**6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.**

1. Academia :видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/) .
2. Scopus - база данных рефератов и цитирования Elsevier: сайт. – URL: <http://www.scopus.com/>
3. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования : сайт. – URL: <http://webofscience.com/>
4. Архивы научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН: сайт. - URL: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
5. Базы данных компании «Ист Вью» : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com> .
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <http://www.lektorium.tv/>
8. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://www.elibrary.ru/>
9. Национальная электронная библиотека (НЭБ): сайт. - URL: <http://нэб.рф/>
10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru> .
11. Российское образование: федеральный портал: сайт — URL: <http://www.edu.ru>
12. Справочно-правовая система «Гарант» : URL: <http://www.garant.ru/>
13. Справочно-правовая система «Консультант» : URL: <http://www.consultant.ru/about/sps/>
14. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: <http://uisrussia.msu.ru>
15. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: [www.new.znanium.com](http://www.new.znanium.com)
16. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
17. ЭБС «Юрайт» : сайт. – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
18. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com> .
19. Электронная библиотека «Grebennikon» : сайт. – URL: [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
20. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
21. ИПС «Законодательство России»: сайт. - URL: <http://pravo.gov.ru/ips>
22. БД Научного центра правовой информации Минюста России: сайт. - URL: <http://pravo.minjust.ru/>
23. Федеральный образовательный портал "Юридическая Россия" : сайт. - URL: <http://law.edu.ru/>
24. Федеральный образовательный портал "Экономика, Социология, Менеджмент": сайт. - <http://ecsocman.hse.ru/>

**7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа



жизни и базируется на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры.

В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо:

- систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, филиале, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине. К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания.

## **7.1 Методические рекомендации к написанию рефератов**

Реферат представляет собой доклад на определенную тему или краткое изложение (обзор) содержания монографий, научных работ, результатов исследований, архивных и статистических данных и других источников с основными выводами и предложениями.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии.

Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу.

В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно. Реферат должен состоять из введения, двух-трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.

3. Введение.
4. Основное содержание (2-3 раздела).
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

Во введении раскрывается актуальность темы; связь с настоящим; значимость в будущем; новые современные подходы к решению проблемы; наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; цель и задачи.

Основное содержание реферата должно содержать объективные научные сведения по теме реферата; качественный анализ научно-методической литературы; собственные версии, сведения, оценки. В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

В приложение включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем реферата до 15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.
- Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.
- Использование специализированного (Офисное ПО, графические, видео- и аудиоредакторы и пр.) программного обеспечения для подготовки тестовых, методических и учебных материалов.
- Использование офисного и мультимедийного программного обеспечения при проведении занятий и для самостоятельной подготовки обучающихся.

### **8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения**

- Libre Office (свободный офисный пакет);
- Gimp (растровый графический редактор);
- Inkscape (векторный графический редактор);

- Adobe Acrobat Reader, WinDjView, XnView (просмотр документов и рисунков);
- Mozilla FireFox, Adobe Flash Player, JRE. (Internet);
- 7-zip (архиватор);
- Notepad++ (текстовый редактор с подсветкой синтаксиса).
- Microsoft Windows
- Microsoft Office Professional Plus;
- МойОфис Стандартный. Ncloudtech, X2-STDNENUNL-A

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». – URL: <http://www.elibrary.ru>

## 9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

	Практические занятия	Зал для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Спортивный инвентарь: гантели 22 кг. – 2 шт., гиря 24 кг. – 4 шт., гиря 16 кг. – 4 шт.; штанга – 1 шт.; гриф стальной для штанги 10 кг. – 1 шт.; диски обрешиненные для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.) – 10 шт.; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса, набивные 2 кг, набивные 5 кг.; сетки с креплением для теннисных столов, сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной.
--	----------------------	---

Согласно письма Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей; обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых: задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту; при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).