

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.11.2023 15:01:12
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d6295985e6e9170fe0ad024c

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия ветеринарной медицины и
биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной, воспитательной работе
и молодежной политике



С.Ю. Пигина

«24» августа 2023 г.

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

направление подготовки
19.03.01 Биотехнология

профиль подготовки
Биотехнология

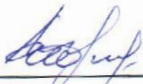

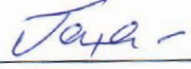
уровень высшего образования
бакалавр

форма обучения: очная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:


- ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 736 от «10» августа 2021 г. (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации «03» сентября 2021 г., регистрационный № 64898);
- основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология.

РАЗРАБОТЧИКИ:


Заведующий кафедрой <i>(должность)</i>	 19.06.23 <i>(подпись, дата)</i>	А.М. Сурков <i>(ФИО)</i>
Ст. преподаватель <i>(должность)</i>	 19.06.23 <i>(подпись, дата)</i>	Л.С. Карсека <i>(ФИО)</i>
Преподаватель <i>(должность)</i>	 <i>(подпись, дата)</i>	Р.В. Гежа <i>(ФИО)</i>

РЕЦЕНЗЕНТ:

Заведующий кафедрой
спортивных игр и гимнастики
ГБОУ ВО МО МГОУ,
доцент, к.п.н.

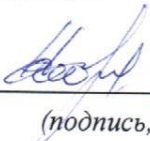
<i>(должность)</i>	 19.06.23 <i>(подпись, дата)</i>	В.А. Иванов <i>(ФИО)</i>
--------------------	--	-----------------------------

Доцент кафедры спортивных
игр и гимнастики ГБОУ ВО
МО МГОУ, к.п.н.


<i>(должность)</i>	 <i>(подпись, дата)</i>	А.В. Антипов <i>(ФИО)</i>
--------------------	---	------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:


- на заседании кафедры физического воспитания
Протокол заседания № 11 от «19» июня 2023 г.


Заведующий кафедрой		А.М. Сурков
(должность)	(подпись, дата) 19.06.23	(ФИО)


- на заседании Учебно-методической комиссии факультета биотехнологии и экологии
Протокол заседания № 3 от «23» июня 2023 г.


Председатель комиссии		М.В. Горбачева
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического управления		С.А. Захарова
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

Руководитель сектора организации учебного процесса УМУ		Ю.П. Жарова
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

Декан факультета биотехнологии и экологии		М.В. Новиков
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

Директор библиотеки		Н.А. Москвитина
(должность)	(подпись, дата)	(ФИО)

1. ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОПОП – основная профессиональная образовательная программа
2. УК – универсальная компетенция
3. ОПК – общепрофессиональная компетенция
4. ПК – профессиональная компетенция
5. з.е. – зачетная единица
6. ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
7. РПД – рабочая программа дисциплины
8. ФОС – фонд оценочных средств
9. СР – самостоятельная работа
10. ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка

2. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины (модуля):

- формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- научить обучающихся приобретать опыты творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
1.	УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 _{УК-7} Знать основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	деятельности	ИД-2 _{ук.7} Уметь: выполнять физические упражнения; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь: выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-3 _{ук.7} Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: методами и средствами физической культуры и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к основной части блока дисциплин учебного плана ОПОП по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология (уровень бакалавриата) и является обязательной для освоения:

- по очной форме обучения на 2,3,4,5,6 семестрах;

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общий объем дисциплины (модуля) составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, час.	Очная форма обучения				
		семестр				
		2	3	4	5	6
Общий объем дисциплины	328					
Контактная работа (аудиторная):	328					
лекции	-					
занятия семинарского типа, в том числе:	-					
семинары	-					
коллоквиумы	-					
практические занятия	328	72	72	72	56	56
практикумы	-					
лабораторные работы	-					
другие виды контактной работы						
Контактная работа (внеаудиторная)						
Самостоятельная работа обучающихся:						
изучение теоретического курса	-					
выполнение домашних заданий (РГР, решение задач, реферат, эссе и другое)	-					
курсовое проектирование	-					
другие виды самостоятельной работы	-					
Промежуточная аттестация:						
зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
экзамен	-					
другие виды промежуточной аттестации	-					

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Очная форма				ИДК
		Лекции, час.	Занятия семинарского типа, час.		СР, час.	
			Практические занятия, коллоквиумы	Лабораторные занятия		
1	Введение в предмет	-		2		ИД-1
2	Лыжная подготовка	-		12		ИД-1
3	Атлетическая гимнастика	-		10		ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	Спортивные игры. Баскетбол	-		26		ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Легкая атлетика	-		22		ИД-1 ИД-2 ИД-3
	Итого за 2-ой семестр			72		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	-	2		ИД-1
2	Легкая атлетика	-	-	16		ИД-1 ИД-2 ИД-3
3	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	-		16		ИД-1. ИД-2 ИД-3
4	Спортивные игры. Баскетбол	-		20		ИД-1. ИД-2 ИД-3
5	Единоборства			18		ИД-1. ИД-2 ИД-3
	Итого за 3-ой семестр			72		
1.	Лыжная подготовка			14		ИД-1. ИД-2 ИД-3
2.	Атлетическая гимнастика			10		ИД-1. ИД-2 ИД-3
3.	Спортивные игры. Футбол			26		ИД-1. ИД-2 ИД-3

4.	Легкая атлетика			14		ИД-1. ИД-2 ИД-3
5.	Пляжный волейбол			8		ИД-1. ИД-2 ИД-3
	Итого за 4-ой семестр			72		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.			2		ИД-1. ИД-2
2.	Легкая атлетика			12		ИД-1. ИД-2 ИД-3
3.	Атлетическая гимнастика			12		ИД-1. ИД-2 ИД-3
4.	Спортивные игры. Волейбол.			12		ИД-1. ИД-2 ИД-3
5.	Единоборства			8		ИД-1. ИД-2 ИД-3
6	Настольный теннис			10		ИД-1. ИД-2 ИД-3
	Итого за 5-ой семестр			56		
1.	Настольный теннис			12		ИД-1. ИД-2 ИД-3
2.	Атлетическая гимнастика			20		ИД-1. ИД-2 ИД-3
3.	Легкая атлетика			12		ИД-1. ИД-2 ИД-3
4.	Пляжный волейбол			8		ИД-1. ИД-2 ИД-3
5.	Подвижные игры			4		ИД-1. ИД-2 ИД-3
	Итого за 6-ой семестр			56		

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий:

Занятия практического типа

№ раздела	Наименование раздела	Тема занятия, краткое содержание	Объем, час.
-----------	----------------------	----------------------------------	-------------

	дисциплины (модуля)		очно	очно- заочно	заочно
1.	Введение в предмет	<p>Занятие 1. Изучаемые вопросы: Ознакомление с элективными курсами по физической культуре и спорту; Распределение и оформление групп по курсам; 3.Инструктаж по технике безопасности.</p>	2	-	-
2.	Лыжная подготовка	<p>Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с лыжной базой и порядком получения лыжного инвентаря. Инструктаж техники безопасности Ознакомление с содержанием курса</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 Изучаемые вопросы: Обучение строевой подготовке с лыжами и на лыжах Ознакомление технических элементов (одновременного бесшажного хода, одношажного, двухшажного переменного, четырехшажного переменного) Практическое применение технических элементов</p>	2		
		<p>Занятие 3 Изучаемые вопросы: Практическое применение технических элементов(поворота с переступанием и одновременного бесшажного хода). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе Развитие общей выносливости</p>	2		
		<p>Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование двухшажному ходу с использованием палок. Закрепление одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости и силы</p>	2		
		<p>Занятие 5 Изучаемые вопросы: Обучение технике торможения: падением, упором, плугом. Обучение технике движения на спусках и подъемах Развитие общей выносливости и силы</p>	2		
		<p>Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование двух- и четырехшажных попеременных ходов Обучение перехода от попеременного к одновременному и наоборот Развитие общей выносливости и быстроты</p>	2		
3.	Атлетическая гимнастика	<p>Занятия 1 Изучаемые вопросы: Укрепление силы грудных мышц. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц брюшного пресса.</p>	2	-	-
		<p>Занятия 2 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление икроножных мышц.</p>	2		
		<p>Занятия 3 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц верхнего этажа тела (трапециевидной мышцы, мышц шеи)</p>	2		

		Развитие выносливости (беговая дорожка) Укрепление силы мышц задней поверхности бедра.			
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц рук бицепса и трицепса. Укрепление поясничных мышц спины. Укрепление передней поверхности бедра.	2		
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости грудных мышц и мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц рук. Развитие силовой выносливости мышц ног.	2	-	-
4.	Спортивные игры. Баскетбол	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие ловкости Обучение ведению мяча правой и левой рукой (стоя, шагом, бегом). Совершенствование техники передвижения нападающего Совершенствование передачи мяча в баскетболе (одной рукой, двумя руками)	2	-	-
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты Совершенствование техники перемещения в защите. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками.	2		
		Занятие 3 Цель: Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча в баскетболе. Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц рук и ног Совершенствование технических элементов (ловли, передачи и ведения мяча). Развитие координации	2	-	-
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты Совершенствование техники перемещения игрока в защите и нападении Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	2	-	-
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении Совершенствование техники броска из под кольца Совершенствование техники ведения мяча	2	-	-
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Развитие прыгучести Совершенствование техники передвижения защитника Совершенствование техники ведения мяча с броском в корзину с двойного шага.	2	-	-
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты (рывки, остановки, повороты) Обучение тактическому действию «быстрый прорыв» с выходом двое против одного Согласование действий партнеров в нападении (передал, получил, остановка)	2	-	-

		<p>Занятие 8. Изучаемые вопросы: Развитие ловкости Согласованность действий партнеров в нападении (бросок по корзине с подачи партнера) Игра с тактическим заданием</p>	2	-	-
		<p>Занятие 9 Изучаемые вопросы: Изучение броска по корзине одной рукой от плеча Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении (быстрый прорыв «двое против одного») Взаимодействие под щитом (правильная постановка игрока в нападении «заслон»)</p>	2	-	-
		<p>Занятие 10 Изучаемые вопросы: Развитие координации Совершенствование взаимодействий двух игроков в нападении («двойка») Совершенствование взаимодействий двух игроков в защите («заслон», «уход», на «свободное» место)</p>	2	-	-
		<p>Занятие 11 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц верхнего этажа тела Совершенствование взаимодействий двух нападающих против двух защитников Взаимодействие под щитом: съём отскочившего от щита мяча и передача партнеру</p>	2	-	-
		<p>Занятие 12 Изучаемые вопросы: Развитие прыгучести Совершенствование техники игры в баскетбол (броски одной рукой, двумя руками в движении) Совершенствование поворотов с мячом после движения Взаимодействия под щитом (в нападении, в защите в игре 3*3).</p>	2	-	-
		<p>Занятие 13 Изучаемые вопросы: Развитие ловкости Совершенствование ведения мяча и передачи в движении с броском по кольцу. Обучение «заслона» в баскетболе с продвижением вперед без мяча освободившего игрока Совершенствование быстрый прорыв «двое против одного»</p>	2	-	-
5.	Легкая атлетика	<p>Занятие 1 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге и короткие дистанции; Воспитание прыгучести ; 3. Развитие гибкости;</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по прямой в беге на короткие дистанции Совершенствование техники финиширования Развитие скоростно-силовых качеств</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 Изучаемые вопросы: Обучение техники бега с высокого старта. Обучение техники бега по прямой. Развитие гибкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 Цель: развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции.</p>	2	-	-

		Изучаемые вопросы: Обучение техники бега по выражу. Развитие координации.			
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Обучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног. Развитие прыгучести. Развитие гибкости.	2	-	-
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног Развитие силы. Развитие ловкости.	2	-	-
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по пересеченной местности Обучение правильному дыханию Развитие гибкости	2	-	-
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по пересеченной местности Обучение правильному дыханию 3. Развитие выносливости	2	-	-
		Занятие 9 Изучаемые вопросы: Обучение техники передачи эстафетной палочки Совершенствование техники бега по выражу. Развитие ловкости, координации.	2	-	-
		Занятие 10 Изучаемые вопросы: Прием контрольных нормативов; бег на 100м Развитие ловкости.	2	-	-
		Занятие 11 Изучаемые вопросы: Прием контрольных нормативов; бег на 2000м (жен.),3000(муж.) Развитие гибкости.	2	-	-
3-ой семестр					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с содержанием занятий в семестре Инструктаж по технике безопасности Комплекс общеразвивающих упражнений	2	-	-
2.	Легкая атлетика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: 1.Ознакомление с тестами по легкой атлетике и оценочными критериями. 2.Инструктаж по технике безопасности.	2	-	-
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: 1.Прием контрольных нормативов: бег на 100 м Развитие гибкости Занятие 3 Изучаемые вопросы: 1.Прием контрольных нормативов: 2000(жен.),3000м(муж.).	2	-	-
		Занятие 4	2	-	-

		<p>Изучаемые вопросы:</p> <p>1.Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Воспитание прыгучести. 3.Развитие гибкости..</p>			
		<p>Занятие 5</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>1.Совершенствование техники бега по прямой. 2.Совершенствование техники финиширования. 3.Развитие спортивно-силовых качеств.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>1.Совершенствование техники бега по пересеченной местности. 2.Совершенствование техник правильного дыхания при длительном беге. 3.Развитие ловкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 7</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>1.Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног 2.Развитие прыгучести 3.Развитие гибкости</p>	2	-	-
		<p>Занятие 8</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (на прямой, на вираже) 2. Развитие прыгучести. 3. Развитие ловкости, координации.</p>	2	-	-
3.	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	<p>Занятие 1</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>Укрепление силы грудных мышц Укрепление трапецевидных мышц Укрепление мышц брюшного пресса</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>Развитие взрывной силы мышц спины Развитие взрывной силы мышц брюшного пресса Развитие взрывной силы мышц ног</p>	2	-	-
		<p>Задание 3</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса Развитие силовой выносливости мышц ног Развитие силовой выносливости мышц шеи</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>Укрепление силы грудных мышц Укрепление силы мышц спины Укрепление силы мышц брюшного пресса</p>	2	-	-
		<p>Задание 5</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>Укрепление силы мышц бицепса Укрепление силы мышц трицепса Укрепление икроножных мышц</p>	2	-	-
		<p>Задание 6</p> <p>Изучаемые вопросы:</p> <p>Развитие силовой выносливости мышц плеча Развитие силовой выносливости мышц ног и спины методом станов тяги Укрепление силы мышц рук (мышцы кисти и предплечья)</p>	2	-	-

		<p>Задание 7 <i>Изучаемые вопросы:</i> Укрепление силы мышц передней поверхности бедра Укрепление силы мышц задней поверхности бедра Укрепление силы икроножных мышц Повышение подвижности суставов ног (растяжение мышц ног).</p>	2	-	-
		<p>Задание 8 Развитие силовой выносливости грудных мышц и мышц спины Развитие силовой выносливости мышц рук Развитие силовой выносливости мышц ног</p>	2	-	-
4.	Спортивные игры. Баскетбол	<p>Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие ловкости 2. Совершенствование поворотов с мячом (вышагивание) после ведения. 3. Совершенствование технических элементов в игре (бросок, ведение, передача).</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 <i>Цель: Совершенствование защитных действий игроков</i> <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие быстроты 2. Изучение защиты в баскетболе 3. Тактика личной защиты в игре (игра с тактическим заданием)</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие ловкости 2. Совершенствование взаимодействий двух игроков в защите 3. Взаимодействие под щитом в нападении</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие силы мышц ног 2. Совершенствование техники передвижения (по одному, в парах) 3. Ознакомление техники командной защиты в баскетболе</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5 <i>Цель: Совершенствование бросков в корзину.</i> <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие прыгучести 2. Совершенствование бросков в корзину одной рукой, двумя руками на месте 3. Совершенствования ведения мяча в баскетболе.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие ловкости 2. Согласованность действий партнеров в нападении (бросок по корзине с подачи партнера) 3. Обучение технике перехватывания мяча и защита в баскетболе</p>	2	-	-
		<p>Занятие 7 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие силы мышц рук 2. Изучение техники штрафных бросков в баскетболе. 3. Совершенствования техники подбора мяча после штрафного броска</p>	2	-	-
		<p>Занятие 8 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие силы 2. Совершенствование техники штрафных бросков 3. Совершенствование нападения и взаимодействия всех игроков команды 4. Взаимодействия под щитом, ведение мяча и бросок в корзину</p>	2	-	-

		из под щита			
		<p>Занятие 9 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие быстроты 2. Совершенствование взаимодействий игроков комбинация 3 против 4 в быстром прорыве, нападении 3. Тактика командной игры в нападении</p>	2	-	-
		<p>Занятие 10 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Совершенствование техникой действий в нападении игры в баскетболе 3. Тактика ведения (нападение команды), 3х3, 4х4, 5х5 с элементами пробивания штрафных бросков</p>	2	-	-
5.	Единоборства	<p>Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Обучение элемента кувырок вперед и назад. Обучение элемента кувырок через левое и правое плечо. Обучение элемента диагональный кувырок через левое, правое плечо назад и вперед. 4. Развитие скоро-силовых качеств ловкости и гибкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Изучение и разбор техники страховки и само страховки. Совершенствование кувырков вперед, назад, через левое, правое плечо, диагональные кувырки вперед, назад. Обучение техники падения с элементами страховки: падение вперед на грудь, падение на спину, падение на левый, правый бок. 4. Развитие ловкости, гибкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование акробатических элементов: кувырки из положения стоя, с элементом страховки, через партнера. Обучение техники падения с элементами страховки: падения на спину из положения стоя, падение назад через партнера, падение на левый, правый бок с помощью партнера 3. Развитие скоростно-силовых качеств быстроты, гибкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование передвижений, кувырков, страховки и само страховки Обучение приему задняя подножка. 3. Обучение приему захвата: прямой, разносторонний.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5. <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование приема задняя подножка. Обучение броску захватом пятки изнутри. 3. Развитие гибкости и быстроты.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> Обучение приему передняя подножка. Совершенствование и обучение броску захватом пятки изнутри. 3. Развитие гибкости и быстроты.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 7 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование броска передняя подножка. Совершенствование передвижений (с партнером, в одиночку) 3. Развитие силы и гибкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 8</p>	2	-	-

		<p>Изучаемые вопросы: Обучение прямому разноименному захвату и отворот из фронтальной стойки. Совершенствование элемента выведения из равновесия через тягу руками. 3. Обучение разновидностям тяги руками.</p>			
		<p>Занятие 9 Изучаемые вопросы: Обучение броску через спину с захватом одной руки. Совершенствование разновидностей тяги руками. 3. Совершенствование броска через спину в движении вперед, назад.</p>	2	-	-
4-ой семестр					
1.	Лыжная подготовка	<p>Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с учебным кругом и дистанциями; Развитие общей выносливости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе; Совершенствование техники одновременному ходу; Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц ног и рук; Обучение полуконькового хода; Развитие общей выносливости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4. Изучаемые вопросы: Совершенствование техники полуконькового хода; Совершенствование техники спуска, в гору, торможение и поворот; Развитие общей выносливости</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5 Изучаемые вопросы: Обучение техники конькового хода; Совершенствование техники подъема в гору: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», «вбеганием»; Развитие силы ног и рук.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники конькового хода; Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «соскальзыванием»; Развитие специальной выносливости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 7 Изучаемые вопросы: Изучение тактики прохождения дистанции и эстафет на время; Совершенствование техники лыжных ходов; Развитие выносливости в соревновательных условиях.</p>	2	-	-
2.	Атлетическая гимнастика	<p>Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости грудных мышц. Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 Изучаемые вопросы:</p>	2	-	-

		<p>Развитие силовой выносливости мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.</p>			
		<p>Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости трапецевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности бедра.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы мышц бицепса и трицепса. Развитие взрывной силы поясничных мышц спины. 3. Развитие взрывной силы передней поверхности бедра.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы грудных мышц и мышц спины. Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие взрывной силы мышц рук.</p>	2	-	-
3.	Спортивные игры. Футбол	<p>Занятие 1 Изучаемые вопросы: Совершенствование остановки мяча разными частями тела. Совершенствование вбрасывания мяча и игры головой. Совершенствование ударов внешней и внутренней стороной стопы. 4. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники отбора мяча (выпады, двойные выпады, отбор в прессинге, подкаты, полупагаты). Совершенствование дриблинга (обводка стоек разными способами). 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники ударов ногой различными способами 2. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники остановки мяча различными способами: грудью, бедром, подошвой, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы. 2. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5 Изучаемые вопросы: Совершенствование ведения и передачи мяча. Совершенствование ударов в движении. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование ведения и жонглирования мяча. Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 7 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники ударов ногой и головой. Совершенствование тактических обманных движений. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-

		<p align="center">Занятие 8 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой (аут). Совершенствование остановки мяча различными способами. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 9 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование ведения мяча различными способами. Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 10 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование передачи мяча различными способами. Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 11 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование остановки мяча различными способами. Совершенствование отбора мяча (выпады, двойные выпады, отбор в прессинге, подкаты, полушпагаты). 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 12 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование ведения мяча различными способами. Совершенствование обманных движений. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 13 <i>Изучаемые вопросы:</i> Отработка стандартных положений (угловых, штрафных и свободных ударов). Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. 3. Двусторонняя игра в футбол.</p>	2	-	-
4.	Легкая атлетика	<p align="center">Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники стартового разбега; Совершенствование техники финиширования 3. Развитие гибкости;</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники бега по прямой Развитие прыгучести</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности 2. Совершенствование техники правильного дыхания при длительном беге</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники бега по прямой и виражу 2. Развитие прыгучести</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног Развитие прыгучести Развитие координации</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> Прием контрольных нормативов: бег 100м</p>	2	-	-

		2.Развитие гибкости			
		Занятие 7 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1.Прием контрольных нормативов: 2000м женщины; 3000 мужчины	2	-	-
5.	Пляжный волейбол	Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силы мышц плечевого пояса и рук. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма мяча снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2	-	-
		Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма и передача мяча снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре	2	-	-
		Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма и передача мяча снизу. 3. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре	2	-	-
		Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование подачи мяча сверху и снизу по «зонам» площадки. Совершенствование «блока» от нападающего удара соперника. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2	-	-
5-ой семестр					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Ознакомление с содержанием занятий в семестре Инструктаж по технике безопасности Комплекс общеразвивающих упражнений	2	-	-
1.	Легкая атлетика	Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Ознакомление с содержанием занятий в семестре Инструктаж по технике безопасности Комплекс общеразвивающих упражнений	2	-	-
		Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1.Прием контрольных нормативов: бег 100 м. 2.Развитие гибкости.	2	-	-
		Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1.Прием контрольных нормативов: 2000 м (жен), 3000 м(муж)	2	-	-
		Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции. 2.Воспитание прыгучести 3. Развитие гибкости	2	-	-
		Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1.Совершенствование техники бега по пересеченной местности 2.Совершенствование техники правильного дыхания при	2	-	-

		длительном беге			
		<p align="center">Занятие 6</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>1.Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног</p> <p>2.Развитие прыгучести</p> <p>3.Развитие гибкости</p>	2	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	<p align="center">Занятие 1</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Тестирование на тренажерах.</p> <p>Тестирование с помощью штанги и гантелей.</p> <p>Тестирование с помощью резиновых экспандеров.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 2</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Тестирование на тренажерах.</p> <p>Тестирование с помощью штанги и гантелей.</p> <p>Тестирование с помощью резиновых экспандеров.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 3</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Тестирование в вися</p> <p>Тестирование в полуприсяде</p> <p>Тестирование с помощью упражнения планка и уголок.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 4</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>1.Развитие взрывной силы мышц бицепса и трицепса.</p> <p>2.Развитие взрывной силы поясничных мышц спины.</p> <p>3.Развитие взрывной силы передней поверхности бедра.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 5</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Развитие взрывной силы грудных мышц и мышц спины.</p> <p>Развитие взрывной силы мышц ног.</p> <p>Развитие взрывной силы мышц рук.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 6</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Развитие силовой выносливости грудных мышц и мышц спины.</p> <p>Развитие силовой выносливости мышц ног.</p> <p>Развитие силовой выносливости мышц рук.</p>	2	-	-
4.	Спортивные игры. Волейбол.	<p align="center">Занятие 1</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Обучение технике, стойки и перемещению на площадке</p> <p>Обучение приема и передачи мяча сверху</p> <p>3. Обучение и отработка мяча снизу</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 2</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>1.Развитие силы мышц рук и плечевого пояса</p> <p>2.Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху</p> <p>3. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 3</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Развитие силы мышц рук и ног.</p> <p>2.Совершенствование приема и передачи мяча в парах</p> <p>Совершенствование техники подачи снизу</p> <p>4. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 4</p> <p align="center"><i>Изучаемые вопросы:</i></p> <p>Развитие прыгучести</p> <p>2.Совершенствование приема «блока»</p> <p>Совершенствование технических элементов в двусторонней</p>	2	-	-

		игре.			
		<p>Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силы мышц рук и ног 2. Совершенствование техники подачи мяча по «зонам» 3. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу при подаче 4. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силы мышц рук и плечевого пояса 2. Совершенствование техники подачи мяча сверху 3. Совершенствование техники подачи снизу 4. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.</p>	2	-	-
5.	Единоборства	<p>Занятие 1. <i>Изучаемые вопросы:</i> Обучение приему бросок через бедро. Совершенствование выведения из равновесия тягой руками, правая рука. 3. Развитие силы мышц ног и гибкости.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2. <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование броска через бедро. Совершенствование выведения из равновесия тягой руками, правая рука. 3. Совершенствование передвижений с партнером.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3. <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие скоростных силовых качеств, быстроты, гибкости. 2. Обучение действиям, освобождающих от захвата.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4. <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие скоростных силовых качеств, быстроты, гибкости. 2. Совершенствование действий освобождающих от захвата. 3. Совершенствование передвижений с партнером.</p>	2	-	-
6.	Настольный теннис	<p>Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Ознакомление с правилами игры. Ознакомить с правилами организации и проведения соревнований Техника безопасности</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Обучение технических элементов настольного тенниса (стойка теннисиста, передвижение у стола, открытая и закрытая хватка ракетки) Обучение технике подачи и передачи мяча</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Ознакомление с тактикой игры «атакующего». Обучение ударам (накатом и подрезкой), подачи слева и справа Отработка элементов в игровых условиях.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Ознакомление с тактикой «против атакующего». Закрепление техники ударов (накат и подрезки) Отработка ударов в игровых условиях</p>	2	-	-

		<p align="center">Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> Ознакомление с тактикой «против атакующего». Закрепление техники ударов (накат и подрезка) 3. Отработка ударов в игровых условиях</p>	2	-	-
6-ой семестр					
1.	Настольный теннис	<p align="center">Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Развитие быстроты реакции в условиях двухсторонней игры.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Ознакомление с тактикой атакующего против атакующего; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Ознакомление с тактикой атакующего против атакующего; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники передвижения игрока (повороты корпуса, положения ног, передвижения возле стола, стойка); Отработка удара по мячу в движении и на месте; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники передвижения игрока (повороты корпуса, положения ног, передвижения возле стола, стойка); Отработка удара по мячу в движении и на месте; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование перемещения стойки теннисиста; Совершенствование технических элементов в соревновательных условиях; Развития быстроты и совершенствование технических элементов учебной игры.</p>	2	-	-
2.	Атлетическая гимнастика	<p align="center">Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Круговая тренировка. Упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения на растяжку</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 2 <i>этажей тела.</i> <i>Изучаемые вопросы:</i> Тренировка по принципу до отказа. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.</p>	2	-	-
		<p align="center">Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силовой выносливости трапецевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности</p>	2	-	-

		бедро.			
		<p>Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие взрывной силы мышц бицепса и трицепса. 2. Развитие взрывной силы поясничных мышц спины. 3. Развитие взрывной силы передней поверхности бедра.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие взрывной силы грудных мышц и мышц спины. Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие взрывной силы мышц рук.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силовой выносливости грудных мышц. Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 7 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силовой выносливости мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 8 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие силовой выносливости трапецевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности бедра.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 9 <i>Изучаемые вопросы:</i> Тестирование на тренажерах. Тестирование с помощью штанги и гантелей. Тестирование с помощью резиновых экспандеров.</p>	2	-	-
		<p>Занятие 10 <i>Изучаемые вопросы:</i> Тестирование на тренажерах. Тестирование с помощью штанги и гантелей. Тестирование с помощью резиновых экспандеров.</p>	2	-	-
3.	Легкая атлетика	<p>Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие прыгучести Развитие силы 3. Развитие ловкости</p>	2	-	-
		<p>Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники бега по прямой Совершенствование техники финиширования 3. Развитие гибкости</p>	2	-	-
		<p>Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники бега по пересеченной местности 2. Развитие гибкости</p>	2	-	-
		<p>Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 2. Развитие ловкости</p>	2	-	-
		<p>Занятие 5 <i>Изучаемые вопросы:</i> Прием контрольных нормативов (бег 100 м)</p>	2	-	-

		2. Развитие гибкости			
		Занятие 6 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Прием контрольных нормативов: 2000 м (жен), 3000 м (муж)	2	-	-
5.	Пляжный волейбол	Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> 1. Развитие силы мышц рук и ног 2. Обучение техники стойки и перемещение на площадке Совершенствование техники приема мяча и передачи мяча сверху 4. Совершенствование подачи мяча сверху одной рукой	2	-	-
		Занятие 2 Развитие силы мышц рук и плечевого пояса и укрепление мышц ног Совершенствование приема мяча снизу двумя руками Совершенствования «блока» от нападающего удара соперника 4. Совершенствование подачи мяча снизу	2	-	-
		Занятие 3 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие мышц рук и плечевого пояса. Совершенствование нападающего удара Совершенствование перемещения «заднего» игрока для приема нападающего удара 4. Отработка технических элементов в двусторонней игре	2	-	-
		Занятие 4 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие мышц рук, плечевого пояса и ног Совершенствование нападающего удара Совершенствование нападающего удара в прыжке Совершенствование «подъема» низкого мяча в падении 5. Отработка технических элементов в двусторонней игре.	2	-	-
5.	Подвижные игры	Занятие 1 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие быстроты реакции и умение оценивать ситуации (игра «Вышибалы»). Развитие силы мышц («Тачка», «Перетягивание каната», «Не задень мяч», «Кто устоит», «Бой петухов»).	2	-	-
		Занятие 2 <i>Изучаемые вопросы:</i> Развитие ловкости и внимания (игры «Быстро по местам», «Передача мяча в колоннах», «День-ночь», «Белое-черное»). Развитие быстроты и внимания («Пустеющий круг», Эстафеты, «Передача мяча в колоннах», «Вызов номеров»).	2	-	-

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень основной и дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-

907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-85983-353-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1902036> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: по подписке.

2. Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175357> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе: учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург: ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159859> (дата обращения: 12.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138972> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебное пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: НВГУ, 2019. — 236 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/208160> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля):

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	-	-	-
Электронно-библиотечные системы			
1.	Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
2.	Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»	https://znanium.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
	РУКОНТ: национальный цифровой ресурс	https://rucont.ru	Режим доступа: для авториз. пользователей

	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?ref=urirank	Режим доступа: для авториз. пользователей
Ресурсы ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА им. К.И. Скрябина			
1.	Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина	https://portal.mgavm.ru/login/index.php	Режим доступа: для авториз. пользователей

Методическое обеспечение:

1. Методика и организация проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в аграрном вузе (ОФП. 1 год обучения. Основная группа) : учебно-методическое пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова, Н. Н. Штукин. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 114 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331349> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бородачева, С. Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика : методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2023. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329981> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Аксенов, Д. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа : методические указания и рекомендации / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. — Самара : СамГАУ, 2022. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/301931> (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

№	Наименование	Правообладатель ПО (наименование владельца ПО, страна)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)
1.	Операционная система UBLinux	ООО «Юбитех», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/307624/
2.	Офисные приложения AlterOffice	ООО «Алми Партнер», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/308464/
3.	Антивирус Dr. Web.	Компания «Доктор Веб», Российская Федерация	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301426/

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства для проведения текущего и промежуточного контроля знаний по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены в виде фонда оценочных средств (далее – ФОС) в Приложении к настоящей рабочей программе дисциплины (модуля).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Игровой зал	Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь – необходимый комплект

2.	Зал единоборств	Оснащение спортивным оборудованием: мягкое покрытие, шведская стенка – 8 шт., маты – 5 шт., спортивный инвентарь.
3.	Тренажерный зал	Оснащение спортивным оборудованием: полный комплект тренажеров, спортивный инвентарь – соответственный комплект.
4.	Зал бокса	Оснащение спортивным оборудованием: ринг, спортивный инвентарь.
5.	Лыжная база	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки (27 комплектов)
6.	Открытые спортивные сооружения (футбольное поле и беговые дорожки)	Футбольное поле, мини-футбольные поле – 2 шт., беговые дорожки – 4 шт.
7.	Малый тренировочный зал	Мягкое покрытие, шведская стенка – 2 шт., спортивный инвентарь.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля / промежуточной аттестации обучающихся
при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
19.03.01 Биотехнология

профиль подготовки
Биотехнология

уровень высшего образования
бакалавр

форма обучения: очная

1. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:

1. Контрольные упражнения

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:

1. Зачет

2. СООТНОШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СО ШКАЛОЙ ОЦЕНИВАНИЯ И УРОВНЕМ ИХ СФОРМИРОВАННОСТИ

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
УК-7			
Знать: основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Глубокие знания об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Несущественные ошибки в представлении знаний об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарные представления об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Уметь: выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь свободно выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Уметь выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Уметь частично выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей	Удовлетворительно	Пороговый

	выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
	Не умение выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Владеть: методами и средствами физической культуры и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Полное владение средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Владение средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие навыков владения средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Текущий контроль успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма текущего контроля	Оценочные средства	ИДК
2-ой семестр.				
1.	Введение в предмет	-	-	ИД-1
2.	Лыжная подготовка	-	-	ИД-1 ИД-2
3.	Атлетическая гимнастика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	Спортивные игры. Баскетбол	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5.	Легкая атлетика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2

				ИД-3
3-ий семестр.				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
2	Легкая атлетика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
3	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4	Спортивные игры. Баскетбол	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5	Единоборства	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4-ый семестр.				
1	Лыжная подготовка	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
2	Атлетическая гимнастика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
3	Спортивные игры. Футбол	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4	Легкая атлетика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5	Пляжный волейбол	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5-ый семестр.				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	-	ИД-1 ИД-2
2	Легкая атлетика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
3	Атлетическая гимнастика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4	Спортивные игры. Волейбол.	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5	Единоборства	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
6-ой семестр.				
1	Настольный теннис	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3

2	Атлетическая гимнастика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
3	Легкая атлетика	Приём нормативов	Контрольные упражнения	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4	Пляжный волейбол	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
5	Подвижные игры	-	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3

Промежуточная аттестация:

Способ проведения промежуточной аттестации:

Очная форма обучения:

- зачёты проводятся во 2 семестре 1 курса, в 3 и 4 семестрах 2 курса, в 5 и 6 семестрах 3 курса.

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):

1. Комплект контрольных упражнений с нормами их выполнения.
2. Посещение занятий.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Текущий контроль проводится в соответствии с приобретенными умениями и практическими навыками выполнения контрольных упражнений, комплексов упражнений, владения самоконтроля, освоением других средств физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. Текущий контроль также проводится в соответствии с приобретенными двигательными техническими действиями и способами их применения в игровой деятельности; по проявлению активности на занятиях и на других формах дисциплины. Текущий контроль обеспечивает закрепление практических навыков по использованию формируемых компетенций для решения задач профессиональной деятельности.

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

- посещение занятий
- перечень контрольных нормативов (Приложение 1).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

- специальных упражнений для определения уровня развития физических качеств и оценки владения техникой выполнения средств (упражнений, видом движения) физической культуры (Приложение 2).

Приложение 1

Примерные контрольные нормативы для обучающихся в основной группе

Контрольное упражнение	Показатель		Оценка
	Мужчины	Женщины	
Бег 100м, сек	13.8-14.1	16.8-17.1	5
	14.2-14.5	17.2-17.5	4
	14.6-15.0	17.5-18.0	3
	более 15.0	более 18.0	2
Бег 3000м для мужчин, мин: сек	13:50-14:20	11:50-12:20	5
Бег 2000м для женщин, мин: сек	14:21-14:50	12:21-12:50	4
	14:51-15:20	12:51-13:20	3
	более 15:20	более 13:20	2
Челночный бег 3x10 м, сек.	7.3-7.5	8.8-9.0	5
	7.6-7.8	9.1-9.3	4
	7.9-8.1	9.4-9.6	3
	8.2-8.4	9.7-9.9	2
Прыжок в длину с места, см	220-229	170-179	5
	211-219	161-169	4
	200-210	150-160	3
	менее 200	менее 150	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), количество раз	26-30	21-25	5
	21-25	16-20	4
	15-20	11-15	3
	менее 15	менее 10	2

Подтягивание на перекладине для мужчин, количество раз	8-10	41-50	5
	5-7	31-40	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа для женщин, количество раз	2-4	21-30	3
	0-1	20 и менее	2
Сгибание и разгибание рук на брусках для мужчин, количество раз	11-15	8-10	5
	6-10	5-7	4
Приседание на одной ноге с упором о стену для женщин, количество раз	1-5	2-4	3
	0	0-1	2
Из виса поднимание ног до касания перекладины, количество раз	8-10	51-60	5
	5-7	41-50	4
Приседание на двух ногах для женщин, количество раз	2-4	30-40	3
	0-1	30 и менее	2

Примерные контрольные нормативы для обучающихся в специальной медицинской группе

Контрольное упражнение	Результат		Оценка
	Женщины	Мужчины	
Быстрая ходьба в сочетании с бегом 3,5 км, (мин)	26-33		5
	34-37		4
	38-40		3
	>41		2
Гибкость (сидя ноги вместе, наклон вперед, (см)	7-12		5
	1-6		4
	<0 с динамикой		3
	<0 без динамики		2
Отжимания от пола с колен(ж) с носков (м) (количество раз)	Женщины	Мужчины	
	3x12	3x20	5
	3x10	3x15	4
	2x12	2x15	3
	менее	менее	2
Упражнение на брюшной пресс из положения лежа руки за головой нога согнута в коленях, поднимание головы и плеч, спина полу (количество раз)	70-80		5
	60-69		4
	50-59		3
	менее 50		2
Поднятие бедер, из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, (количество раз)	110-120		5
	95-109		4
	85-94		3
	менее 85		2
Поднятие прямой ноги, из положения, лежа на	60/60		5

животе, руки согнуты в локтях (количество раз)		
--	--	--

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении сдачи контрольных нормативов

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

Приложение 2

Примерные тестовые задания для оценки компетенции (УК-7):

Контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств и оценки владения техникой выполнения средств

Контрольные упражнения для женщин

1. Бег 100 м.
2. Бег 2000 м.
3. Челночный бег 3x10м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа.
6. Сгибание и разгибание рук от пола с колен.
7. Приседание на одной ноге с упором о стену.
8. Приседание на двух ногах.

Контрольные упражнения для мужчин

1. Бег 100 м.
2. Бег 3000 м.
3. Челночный бег 3x10м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук на брусьях.
7. Из виса поднимание ног до касания перекладины.
8. Сгибание и разгибание рук от пола.

Контрольные упражнения для лиц с ограниченными возможностями

1. Быстрая ходьба в сочетании с бегом 3,5км
2. Гибкость (сидя ноги вместе, наклон вперед)
3. Отжимания от пола с колен
4. Упражнение на брюшной пресс
5. Поднятие бедер, из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях
6. Поднятие прямой ноги, из положения, лежа на животе, руки согнуты в локтях

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Форма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой _____

(должность)

(подпись, дата)

(ФИО)

Изменение пункта	Содержание изменения

