Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.11.2023 09:44:35
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
06.03.01 Биология

профиль подготовки
Биология

уровень высшего образования
бакалавр

форма обучения: очная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:

– ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 920 от «07» августа 2020 г. (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации «20» августа 2020 г., регистрационный № 59357);
– основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 06.03.01 Биология.

РАЗРАБОТЧИКИ:

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

РЕЦЕНЗЕНТ:

Заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики ГБОУ ВО МО МГОУ, доцент, к.п.н.		
	19.06.23	В.А. Иванов
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ГБОУ ВО МО МГОУ, к.п.н.		
		А.В. Антипов
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

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

Заведующий кафедрой	19.06.23	А.М. Сурков
(должность)	*(подпись, дата)*	*(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 базовой части цикла дисциплин учебного плана ОПОП по направлению подготовки 06.03.01 Биология (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 0зачетных 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	**Занятие 1.** ***Изучаемые вопросы:*** Ознакомление с элективными курсами по физической культуре и спорту; Распределение и оформление групп по курсам; 3.Инструктаж по технике безопасности.	2	-	-
2.	Лыжная подготовка	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** Ознакомление с лыжной базой и порядком получения лыжного инвентаря. Инструктаж техники безопасности Ознакомление с содержанием курса	2	-	-
		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	2		
		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	2		
		Занятие 4 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование двухшажному ходу с использованием палок. Закрепление одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости и силы	2		
		Занятие 5 ***Изучаемые вопросы:*** Обучение технике торможения: падением, упором, плугом. Обучение технике движения на спусках и подъемах Развитие общей выносливости и силы	2		
		Занятие 6 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование двух- и четырехшажных попеременных ходов Обучение перехода от попеременного к одновременному и наоборот Развитие общей выносливости и быстроты	2		
3.	Атлетическая гимнастика	**Занятия 1** ***Изучаемые вопросы:*** Укрепление силы грудных мышц. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	-
		Занятие 2 ***Изучаемые вопросы:*** Укрепление силы мышц спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление икроножных мышц.	2		
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** Укрепление силы мышц верхнего этажа тела (трапециевидной мышцы, мышц шеи)	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	-	-

		Занятие 8. ***Изучаемые вопросы:*** Развитие ловкости Согласованность действий партнеров в нападении (бросок по корзине с подачи партнера) Игра с тактическим заданием	2	-	-
		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»)	2	-	-
		Занятие 10 ***Изучаемые вопросы:*** Развитие координации Совершенствование взаимодействий двух игроков в нападении («двойка») Совершенствование взаимодействий двух игроков в защите («заслон», «уход», на «свободное» место)	2	-	-
		Занятие 11 ***Изучаемые вопросы:*** Развитие силы мышц верхнего этажа тела Совершенствование взаимодействий двух нападающих против двух защитников Взаимодействие под щитом: съем отскочившего от щита мяча и передача партнеру	2	-	-
		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).	2	-	-
		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»	2	-	-
5.	Легкая атлетика	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге и короткие дистанции; Воспитание прыгучести ; **3.** Развитие гибкости;	2	-	-
		Занятие 2 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование техники бега по прямой в беге на короткие дистанции Совершенствование техники финиширования Развитие скоростно-силовых качеств	2	-	-
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** Обучение техники бега с высокого старта. Обучение техники бега по прямой. Развитие гибкости.	2	-	-
		Занятие 4 ***Цель:*** *развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции.*	2	-	-

		Изучаемые вопросы: Обучение техники бега по виражу. 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 виражу. 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	-	-

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

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

		из под щита			
		Занятие 9 ***Изучаемые вопросы:*** **1**.Развитие быстроты **2**.Совершествование взаимодействий игроков комбинация 3 против 4 в быстром прорыве, нападении **3**.Тактика командной игры в нападении	2	-	-
		Занятие 10 **Изучаемые вопросы:** **1**.Развитие скоростно-силовых качеств **2**.Совершествование технический действий в нападении игры в баскетболе **3**.Тактика ведения (нападение команды), 3х3,4х4,5х5 с элементами пробивания штрафных бросков	2	-	-
5.	Единоборства	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** 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.	2	-	-
		Занятие 2 ***Изучаемые вопросы:*** Изучение и разбор техники страховки и самостраховки. 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.	2	-	-
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** 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.	2	-	-
		Занятие 4 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование передвижений, кувырков, страховки и самостраховки Обучение приему задняя подножка. **3**. Обучение приему захвата: прямой, разносторонний.	2	-	-
		Занятие 5. ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование приема задняя подножка. Обучение броску захватом пятки изнутри. **3**. Развитие гибкости и быстроты.	2	-	-
		Занятие 6 ***Изучаемые вопросы:*** Обучение приему передняя подножка. Совершенствование и обучение броску захватом пятки изнутри. **3**. Развитие гибкости и быстроты.	2	-	-
		Занятие 7 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование броска передняя подножка. Совершенствование передвижений (с партнером, в одиночку) **3**. Развитие силы и гибкости.	2	-	-
		Занятие 8	2	-	-

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

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

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

		2.Развитие гибкости			
		Занятие 7 ***Изучаемые вопросы:*** **1**.Прием контрольных нормативов: 2000м женщины; 3000 мужчины	2	-	-
5.	Пляжный волейбол	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** 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 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма и передача мяча снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре	2	-	-
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма и передача мяча снизу. 3. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре	2	-	-
		Занятие 4 ***Изучаемые вопросы:*** 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** ***Изучаемые вопросы:*** Ознакомление с содержанием занятий в семестре Инструктаж по технике безопасности Комплекс общеразвивающих упражнений	2	-	-
1.	Легкая атлетика	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** Ознакомление с содержанием занятий в семестре Инструктаж по технике безопасности Комплекс общеразвивающих упражнений	2	-	-
		Занятие 2 ***Изучаемые вопросы:*** **1**.Прием контрольных нормативов: бег 100 м. **2**.Развитие гибкости.	2	-	-
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** **1**.Прием контрольных нормативов: 2000 м (жен), 3000 м(муж)	2	-	-
		Занятие 4 ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции. **2**.Воспитание прыгучести **3**. Развитие гибкости	2	-	-
		Занятие 5 ***Изучаемые вопросы:*** **1**.Совершенствование техники бега по пересеченной местности **2**.Совершенствование техники правильного дыхания при	2	-	-

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

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

		Занятие 5 ***Изучаемые вопросы:*** Ознакомление с тактикой «против атакующего». Закрепление техники ударов (накат и подрезки) 3. Отработка ударов в игровых условиях	2	-	-
6-ой семестр					
1.	Настольный теннис	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Развитие быстроты реакции в условиях двухсторонней игры.	2	-	-
		Занятие 2 ***Изучаемые вопросы:*** 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.	2	-	-
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** 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.	2	-	-
		Занятие 4 ***Изучаемые вопросы:*** 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.	2	-	-
		Занятие 5 ***Изучаемые вопросы:*** 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.	2	-	-
		Занятие 6 ***Изучаемые вопросы***: Совершенствование перемещения стойки теннисиста; Совершенствование технических элементов в соревновательных условиях; Развития быстроты и совершенствование технических элементов учебной игры.	2	-	-
2.	Атлетическая гимнастика	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** Круговая тренировка. Упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения на растяжку	2	-	-
		Занятие 2 *этажей тела.* ***Изучаемые вопросы:*** Тренировка по принципу до отказа. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.	2	-	-
		Занятие 3 ***Изучаемые вопросы:*** Развитие силовой выносливости трапециевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности	2	-	-

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

		2. Развитие гибкости			
		Занятие 6 ***Изучаемые вопросы:*** 1. Прием контрольных нормативов: 2000 м (жен), 3000 м (муж)	2	-	-
5.	Пляжный волейбол	**Занятие 1** ***Изучаемые вопросы:*** **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 ***Изучаемые вопросы:*** 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 ***Изучаемые вопросы:*** 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** ***Изучаемые вопросы:*** 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 ***Изучаемые вопросы:*** 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.

Приложение

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
06.03.01 Биология

профиль подготовки
Биология

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 обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Несущественные ошибки в представлении знаний об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарные представления об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений 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 выносливости, быстроты, гибкости, силы,	Удовлетворительно	Пороговый

	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 Бег 2000м для женщин, мин: сек	13:50-14:20	11:50-12:20	5
	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 3х10 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 Поднимание и опускание туловища из положения лежа для женщин, количество раз	8-10	41-50	5
	5-7	31-40	4
	2-4	21-30	3
	0-1	20 и менее	2
Сгибание и разгибание рук на брусьях для мужчин, количество раз Приседание на одной ноге с упором о стену для женщин, количество раз	11-15	8-10	5
	6-10	5-7	4
	1-5	2-4	3
	0	0-1	2
Из виса поднимание ног до касания перекладины, количество раз Приседание на двух ногах для женщин, количество раз	8-10	51-60	5
	5-7	41-50	4
	2-4	30-40	3
	0-1	30 и менее	2

Примерные контрольные нормативы для обучающихся в специальной медицинской группе

Контрольное упражнение	Результат		Оценка
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**	
	3х12	3х20	5
	3х10	3х15	4
	2х12	2х15	3
	менее	менее	2
Упражнение на брюшной пресс из положения лежа руки за головой нога согнуты 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 животе, руки согнуты в локтях (количество раз)	60/60		5

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении сдаче 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 3х10м.
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 3х10м.
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: 06.03.01 Биология

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