



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

/ О.В. Юсупова

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и направление подготовки (специальность)	33.05.01 Фармация
Направленность (профиль)	Фармация
Квалификация	Провизор
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
Выпускающая кафедра	кафедра "Экономика и управление организацией"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **33.05.01 Фармация**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 27 марта 2018 г. №219 (№219 от 27.03.2018) и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент, кандидат педагогических наук

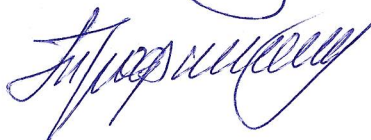
(должность, степень, ученое звание)



А.А Гордеев

(ФИО)

Заведующий кафедрой



В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)



П.Г Лабзина, кандидат педагогических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Руководитель образовательной программы



Ю.В. Перова, доктор медицинских наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Заведующий выпускающей кафедрой



А.В. Васильчиков, доктор экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4.1 Содержание лекционных занятий	6
4.2 Содержание лабораторных занятий	6
4.3 Содержание практических занятий	6
4.4. Содержание самостоятельной работы	46
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)	48
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения	49
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем	49
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	49
9. Методические материалы	49
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)	50

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть Опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
		Знать Роль средств и методов физической культуры	
		Уметь Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть Опытом подбора средств тренировки
		Знать Основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
		Уметь Составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости	
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть Опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
		Знать Средства и методы физического воспитания	

Уметь Использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **вариативная часть**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7		Физическая культура и спорт	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Санология

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	1 семестр часов / часов в электронной форме	2 семестр часов / часов в электронной форме	3 семестр часов / часов в электронной форме	4 семестр часов / часов в электронной форме	5 семестр часов / часов в электронной форме	6 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	240	32	32	48	48	48	32
Практические занятия	240	32	32	48	48	48	32
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	88	12	12	12	12	12	28
подготовка к практическим занятиям	88	12	12	12	12	12	28
Итого: час	328	44	44	60	60	60	60

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	0	0	240	88	328
	Итого	0	0	240	88	328

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.3 Содержание практических занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
1 семестр				
1	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
2	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2

3	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции (Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, бег при пробегании поворотов (виражей), финиширование).	2
4	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
5	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2

6	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2
7	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
8	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2

9	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
10	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
Итого за семестр:				20
2 семестр				
11	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Техничко-тактическая подготовка.	2

12	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
13	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
14	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2

15	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2
16	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2
17	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2

18	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
19	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
20	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2

21	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
Итого за семестр:				22
3 семестр				
22	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2
23	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2

24	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
25	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
26	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2

27	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2
28	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
29	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2

30	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
31	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
32	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2

33	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
34	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
35	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2

36	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2
37	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2
38	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2

39	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2
40	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2
41	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2

42	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2
43	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
44	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2

45	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
46	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
47	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2

48	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
49	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
50	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
Итого за семестр:				58
4 семестр				

51	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
52	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
53	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2

54	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
55	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
56	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2

57	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
58	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
59	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2

60	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
61	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
62	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2

63	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
64	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
65	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2

66	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
67	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2
68	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2

69	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
70	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
71	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2

72	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
73	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2
Итого за семестр:				46
5 семестр				
74	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2

75	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
76	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2
77	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2

78	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
79	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
80	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2

81	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2
82	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
83	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2

84	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
85	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
86	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2

87	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
88	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
89	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2

90	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
91	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
92	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2

93	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
94	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
95	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2

96	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2
Итого за семестр:				46
6 семестр				
97	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
98	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2

99	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
100	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
101	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2

102	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2
103	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
104	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2

105	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
106	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
107	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2

108	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
109	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
110	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2

111	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2
112	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
113	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2

114	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2
115	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2
116	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2

117	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
118	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
119	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации.	2

120	ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации.	2
Итого за семестр:				48
Итого:				240

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
1 семестр			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов утренней гимнастики	2 комплекса по 8-12 упражнений	12
Итого за семестр:			12
2 семестр			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов ОРУ, применительно к избранному виду спорта	2 комплекса по 8-12 упражнений	12
Итого за семестр:			12

3 семестр			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки	2 комплекса по 8-12 упражнений	12
Итого за семестр:			12
4 семестр			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов производственной гимнастики	2 комплекса по 8-12 упражнений	12
Итого за семестр:			12
5 семестр			
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости	2 комплекса по 8-12 упражнений	12
Итого за семестр:			12
6 семестр			

ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).	Разработка комплексов упражнений для развития силы	2 комплекса по 8-12 упражнений	28
Итого за семестр:			28
Итого:			88

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		
1	История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту; Вузовское образование, 2015.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 27256	Электронный ресурс
2	Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.html	Электронный ресурс
3	Теория и методика физической культуры; Издательство «Спорт», 2021.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 104667	Электронный ресурс
4	Физиологические основы физической культуры для студентов специальной медицинской группы : методические указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: А. Н. Красильников, А. Х. Абзалова.- Самара, 2019.- 24 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 3547	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
5	Красильников, А.Н. Физическая культура и спорт-средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2019.- 53 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 3752	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (elib.samgtu.ru) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень

программного обеспечения

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
2	Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Антивирус Kaspersky	Kaspersky lab (Отечественный)	Лицензионное

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/	Ресурсы открытого доступа
2	EDI и стандарт передачи данных EDIFACT (ПЭПИ)	http://www.editrans.ru/	Ресурсы открытого доступа
3	Microsoft Developer Network (на русском)	https://msdn.microsoft.com/ru-ru/ -	Ресурсы открытого доступа

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия

Лекционные занятия не предусмотрены.

Практические занятия

Игровой зал (спортивный зал); тренажерный зал (спортивный зал), оснащенные оборудованием для занятий физической культурой и спортом.

Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

Самостоятельная работа

Аудитория для самостоятельной работы, оснащена компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду СамГТУ; учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся, стол и стул для преподавателя; читальный зал НТБ СамГТУ (аудитория 125, корпус №1).

9. Методические материалы

Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Код и направление подготовки (специальность)	33.05.01 Фармация
Направленность (профиль)	Фармация
Квалификация	Провизор
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
Выпускающая кафедра	кафедра "Экономика и управление организацией"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной
программы**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть Опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
		Знать Роль средств и методов физической культуры	
		Уметь Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеть Опытом подбора средств тренировки
		Знать Основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
		Уметь Составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости	
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть Опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
		Знать Средства и методы физического воспитания	

Уметь Использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
ОФП (мужское отделение); ОФП (женское отделение); баскетбол; волейбол; дзюдо; тхэквондо; лёгкая атлетика; мини-футбол; пауэрлифтинг; спецмедгруппа (женское отделение); спецмедгруппа (мужское отделение).				
УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Владеть Опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
	Знать Роль средств и методов физической культуры	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
	Уметь Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь Составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да

	Знать Основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
	Владеть Опытном подборе средств тренировки	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Уметь Использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
	Знать Средства и методы физического воспитания	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да
	Владеть Опытном психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)	Контрольные упражнения и нормативы	Да	Нет
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений	Нет	Да

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Программный материал дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает 18 разделов.

Контроль успеваемости предусматривает выполнение требований и контрольных упражнений (нормативов), оценивающих уровень физической и технической подготовленности в конкретном виде спорта (двигательной деятельности).

Сформированность элементов общекультурной компетенции ОК-8 «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» оценивается следующими показателями:

знать

- научно-практические основы физической культуры здорового образа жизни;
- физиологические механизмы оздоровления и совершенствования отдельных систем и всего организма при воздействии физических упражнений;
- составляющие факторы здорового образа жизни;
- средства и способы повышения уровня функциональных и двигательных способностей, развития необходимых физических и психических качеств и свойств личности для формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков;

уметь

- организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, составить комплекс упражнений, осуществлять самоконтроль самочувствия;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

применять знания теоретической и практической подготовки в подборе средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей;

- формировать физические и психические качества и свойства личности, необходимые в учебной, профессиональной деятельности и в повседневной жизни;

владеть

- способностью применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах организации физической культуры; использовать активную деятельность по формированию здорового образа жизни.

Методические указания раскрывают содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по каждому из разделов программы и содержат чёткие критерии оценки образовательных достижений студента в процессе обучения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1.1

Изучение техники бега

1. История возникновения и развития лёгкой атлетики. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Техника высокого старта и стартового ускорения.
2. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте.
3. Развитие общей выносливости.
4. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).
5. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.
6. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Эстафетный бег.

1.2

Совершенствование техники бега

1. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.
2. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег.
3. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.
4. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом.
5. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью.
6. Спортивная ходьба в переменном темпе.
7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
8. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег.
9. Развитие общей выносливости.

1.3

Изучение и совершенствование техники бега

1. Совершенствование техники бега по прямой на короткиедистанции.
2. Общая беговая подготовка.
3. Скоростно-силовая подготовка. Изучение техники эстафетного бега.
4. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Встречные эстафеты.
5. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью.
6. Спортивная ходьба в переменном темпе.

1.4 Развитие прыжковых качеств, совершенствование техники прыжков в длину

1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.
2. Подбор разбега. Скоростно-силовая подготовка.
3. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. 4-5. Скоростно-силовая подготовка.
- 6-7. Функциональная подготовка.
8. Совершенствование техники прыжка.

Таблица 1.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Лёгкая атлетика

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Техника выполнения высокого старта	5	4	3	2	1
Техника выполнения спортивной ходьбы	5	4	3	2	1
Техника выполнения низкого старта	5	4	3	2	1
Техника выполнения передачи эстафетной палочки	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек) девушки	5.4	5.5	5.6	5.8	6.0
юноши	4.4	4.6	4.8	4.9	5.0
Бег 100 м (сек) девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
юноши	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000 м (мин.,с.) девушки вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15

вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Бег 3000 м (мин.,с.) юноши вес до 85 кг	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Прыжок в длину с места толчком двумя девушки(см)	175	170	160	150	145
юноши	225	215	210	205	195
Бег 500 м (мин., сек) девушки	1.50	2.00	2.10	2.15	2.20
Бег 1000 м (мин., сек) юноши	3.20	3.30	3.45	4.00	4.15
Марш-бросок с элементами микросса по пересечённой местности 3000 м (мин., сек) девушки	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00
Марш-бросок с элементами кросса по пересечённой местности 5000 м (мин.,сек) девушки юноши	21.45	22.45	23.45	24.50	25.40

Таблица 1.2

**Оценка физической подготовленности
по 12-минутному беговому тесту Купера(для
подготовительной группы)**

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м			
	девушки13- 19 лет	женщины20- 29 лет	юноши 13-19 лет	мужчины20- 29 лет
Очень плохая (20%)	<1600	<1550	<2100	<1950
Плохая (40%)	1600- 1900	1550-1800	2100- 2200	1950- 2100
Удовлетворительная (60%)	1900- 2100	1800-1900	2200- 2500	2100- 2400

Хорошая (75%)	2100-2300	1900-2100	2500-2750	2400-2600
Отличная (85%)	2300-2400	2100-2300	2750-3000	2600-2800
Превосходная (100%)	>2400	>2300	>3000	>2800

2. МИНИ-ФУТБОЛ

2.1 Изучение и совершенствование техники игры

1. История возникновения и развития мини-футбола в мире, России. Правила игры в современном мини-футболе, их влияние на характер и содержание игры.

2-3. Обучение технике передвижения футболиста. Обучение технике ударов по мячу различными способами.

4-5. Обучение технике ведения мяча различными способами. Обучение технике остановки различными способами катящегося, летящего, прыгающего мяча.

2.2 Отработка командного взаимодействия

1. Тактика игры в мини-футбол. Игровые комбинации. Средства индивидуальной и коллективной тактики в атаке и обороне. Специальная физическая подготовка.

2-3. Индивидуальная тактика с мячом и без мяча. Учебно-тренировочные игры.

4-5. Взаимодействия игроков в обороне и атаке, передачи мяча (короткие, средние, длинные). Учебно-тренировочные игры.

Таблица 2.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Мини-футбол

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Правила игры в мини-футбол	5	4	3	2	1
Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы от стены (дистанция 3 м, по- 10 раз)	10	8	7	5	4
Ведение мяча одной или двумя ногами поочередно различными способами (дистанция 30 м, сек)	20	23	25	27	30

Удар в цель в пустые ворота (дистанция 6 м, количество - 10 раз)	10	9	8	7	6
Передача мяча партнёру низом (дистанция 15 м, количество раз - 15)	15	13	12	10	8
Остановка (приём) мяча (дистанция 15 м, количество раз - 15)	15	13	12	10	8
Удар в цель средней частью подъёма (количество 10 раз)	10	8	6	4	3
Удары в цель по воротам в левую и правую её части (дистанция 10 м, количество раз- 10 раз)	10	9	8	7	6
Удар в цель носком стопы (дистанция 6 м, количество -10 раз)	9	8	7	6	5
Жонглирование мяча (количество раз)	20	18	16	15	13

3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

1. Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.
2. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А».
3. Навыки самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4. Развитие общей выносливости.
5. Изучение комплекса упражнений для развития силовой выносливости.
6. Изучение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.
7. Изучение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.
8. Изучение комплекса упражнений для развития гибкости.
9. Составление индивидуального оздоровительного комплекса упражнений с учётом состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Таблица 3.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Физическое воспитание занимающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
Поднимание и опускание туловища лёжа на животе	25	20	15	10	5

(кол-во раз)					
Приседания в произвольном темпе (кол-во раз) девушки	30	25	20	15	10
юноши	40	35	30	25	20
Броски и ловля теннисного мяча за 30 сек (кол-во раз) девушки	40	35	30	25	20
юноши	45	40	35	30	25
Составление и проведение комплекса упражнений для разминки с учебной группой	5	4	3	2	1
Наклон вперёд из положения стоя (см) девушки	11	9	7	5	3
юноши	9	7	5	3	1
Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз) девушки	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа на полу (кол-во раз) юноши	25	20	15	10	5
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) девушки	25	20	15	10	5
юноши	30	25	20	15	10
Тест Купера (м) 6-	1400	1300	1200	1100	1000

минутный девушки					
юноши	1500	1400	1300	1200	1100
12-минутный девушки	> 2300	2100– 2300	1900– 2100	1800– 1900	1550– 1800
юноши	> 2800	2600– 2800	2400– 2600	2100– 2400	1950– 2100
Наклон вперёд из положения стоя (см) девушки	11	9	7	5	3
юноши	9	7	5	3	1

Примечание.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на систематичности и регулярности занятий, положительной динамике уровня развития двигательных способностей, формировании мотивации к занятиям физической культурой. Представленные ниже контрольные упражнения рассматриваются при оценке образовательных достижений занимающихся не в качестве абсолютных норм, а относительных (сопоставительных) критериев для оценки изменения индивидуальных показателей обучающихся.

4. ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

1. Основные причины травматизма в физическом воспитании и спорте.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
- 3-4. Организационные, методические, санитарно-гигиенические принципы профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
- 5-6. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой. Определение внешних признаков утомления при занятиях физическими упражнениями.
- 7-8. Травмоопасные и потенциально опасные физические упражнения.
- 9-10. Соблюдение мер безопасности при проведении педагогического тестирования. Овладение навыками самоконтроля, приёмами физической помощи и страховки при занятиях физической культурой и спортом.

Таблица 4.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Травматизм в спорте

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Демонстрация навыков самоконтроля текущего состояния в процессе занятий физическими упражнениями	5	4	3	2	1
Представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности	5	4	3	2	1
Демонстрация приёмов физической помощи и	5	4	3	2	1
страховки при выполнении физических упражнений					
Техника безопасного выполнения физических упражнений	5	4	3	2	1

5. БАСКЕТБОЛ.

ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ, ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

1. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка.

2-3. Различные способы перемещений.

Прыжки, остановки, повороты. Передачи и ловля мяча.

Передача мяча двумя руками на месте и в движении.

4-5. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину с места и в движении.

6-7. Ведение мяча с изменением направления. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра.

8-9. Остановки и повороты различными способами, ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача одной и двумя руками в движении, в прыжке, ведение и обводка.

10-11. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Учебная игра.

12-13. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.

14. Игровая подготовка.

Таблица 5.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Баскетбол

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Техника ведения правой или левой рукой	5	4	3	2	1
Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
Техника остановки прыжком и двумя шагами	5	4	3	2	1
Бросок из-под кольца справа и слева (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
Техника передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах	5	4	3	2	1
Техника дальней передачи одной рукой (правой, левой)	5	4	3	2	1
Техника передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в парах	5	4	3	2	1

Средние броски с трапеции (из 9 бросков)	5	4	3	2	1
Штрафные броски (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо с левой и правой стороны (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
Техника ведения мяча правой и левой рукой по восьмёрке	5	4	3	2	1
Средние броски с 5 точек (по 3 броска с каждой)	8	7	6	5	4
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от стены (кол-во раз за 30 сек) девушки	37	35	33	30	28
юноши	40	38	37	36	35

6. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Средства и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
4. Средства и методические особенности физического воспитания детей школьного возраста.
5. Формы физического воспитания в семье.
6. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
7. Средства и методические особенности физического воспитания студенческой молодежи.

Таблица 6.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Теория физического воспитания в различные возрастные периоды

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Демонстрация комплекса физических упражнений для детей раннего и дошкольного возраста	5	4	3	2	1
Проведение подвижной игры для детей различных возрастных групп	5	4	3	2	1
Демонстрация физкультминутки и физкультпаузы для детей школьного возраста	5	4	3	2	1

7. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВИ ГИБКОСТИ. АКРОБАТИКА

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Основные мышечные группы и упражнения для их развития.

2-3. Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями.

4-5. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Методические принципы и средства развития гибкости.

6-7. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Основные акробатические упражнения.

8-9. Составление индивидуальных комплексов силовой тренировки. Комплексная программа с отягощениями. Акробатические упражнения и связки.

Таблица 7.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Развитие силовых качеств и гибкости. Акробатика

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Составление и проведение комплекса упражнений атлетической гимнастики учебной группой	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз) юноши	16	12	9	5	3
Приседания со штангой (кол-во раз) юноши (50% от веса)	15	12	9	6	4
девушки (30% от веса)	15	12	9	6	2
Рывок/толчок гири, левая+правая, (кол-во раз) (по выбору) юноши	42	32	22	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) юноши	40	37	34	31	28
девушки	14	11	8	5	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг юноши	15	12	9	7	5
девушки	10	8	6	4	2
вес более 85 кг юноши	12	10	7	4	2
девушки	8	6	4	2	1
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20

Подъём ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) (повыбору) юноши	16	13	9	6	3
Жим лёжа с весом 50% от собственного (кол-во раз) (по выбору) юноши	16	13	11	9	4
Подъём рук с гантелями (15 кг.) дугой в стороны (кол-во раз) (повыбору) юноши	7	6	5	4	2

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами, упражнения атлетической гимнастики.

3-5. Функциональная подготовка: развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей.

6-7. Общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр.

8-9. Общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики: ходьба, спортивная ходьба, бег, передвижения по пересечённой местности шагом и бегом, ускорения, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега.

1-3. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью средств лёгкой атлетики.

4-5. Функциональная подготовка: развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей.

6-7. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр.

Таблица 8.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Общая физическая подготовка

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Бег 100 м (сек.) девушки	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
юноши	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000 м (мин.,с.) девушки вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Бег 3000 м (мин.,с.) юноши вес до 85 кг	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) девушки	60	50	40	30	20
юноши	60	50	40	30	20
Подтягивание на перекладине (количество раз) юноши вес до 85кг	15	12	9	7	5
вес более 85 кг	12	10	7	4	2
Подтягивание в висе лёжа на перекладине (высота 90 см)(кол-во раз) девушки	20	16	10	6	4

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами девушки	195	180	170	160	150
юноши	240	230	220	210	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу девушки	14	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях юноши	15	13	10	8	6
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) девушки	16+	11-15	8-10	5-7	2-4
юноши	13+	8-12	5-7	2-4	0-1
Бег 500 м (мин., сек.) девушки	1.40	1.50	2.00	2.10	2.15
Бег 1000 м (мин., сек.) юноши	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00
Марш-бросок 3000 м (мин.,с.) девушки	19.00	20.15	21.00	22.00	23.00
Марш-бросок 5000 м (мин.,с.) юноши	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Поднимание и опускание туловища лёжа на бёдрах лицом вниз на опоре (кол-вораз) девушки	25	23	20	18	14
юноши	25	23	20	18	14

Приседания на одной ноге девушки	12	10	8	6	4
юноши	14	12	10	8	6

9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Раздел 12, семестр 4

1. Понятия «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка». Основы развития физических качеств.

2-3. Средства и методы воспитания силовых способностей.

4-5. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

6-7. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.

8. Средства и методы воспитания координационных способностей.

9. Средства и методы воспитания гибкости.

Таблица 9.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Демонстрация комплекса физических упражнений для развития силовых способностей	5	4	3	2	1
Демонстрация комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей	5	4	3	2	1
Составление комплекса физических упражнений для развития выносливости	5	4	3	2	1
Демонстрация комплекса физических упражнений для развития координационных способностей	5	4	3	2	1

10. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. СОРЕВНОВАНИЯ КАК ОСНОВА СПОРТА

1. Основные понятия спорта. Классификация видов спорта.
2. Цели, задачи, средства спортивной тренировки.
3. Виды подготовки в избранном виде спорта.
- 4-5. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Интенсивность нагрузки и продолжительность интерваловотдыха.
- 6-7. Принципы и методы спортивной тренировки.
- 8-9. Основные технические приёмы избранного вида спорта. 11-12. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Таблица 10.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Спортивная тренировка. Соревнования как основа спорта

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Демонстрация основных технических приёмов избранного вида спорта	5	4	3	2	1
Знание правил соревнований в избранном виде спорта.	5	4	3	2	1

Примечание.

Требования и контрольные упражнения в данной части подбираются из числа нормативов технической подготовленности с учётом специфики избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол и др.) в соответствующих разделах методических указаний.

11. ВОЛЕЙБОЛ.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ

1-2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры.

Различные способы стоек и перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения; передачи в стену; передачи с партнёром.

3-4. Изучение подачи и приёма мяча.

5-6. Нападающий удар, блокирование, приём мяча снизу и сверху. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.

7-8. Совершенствование технических действий. Игровая подготовка.

Таблица 11.1

Требования и контрольные упражнения (нормативы) Волейбол. Изучение и совершенствование техники игры

Нормативы	Количество баллов				
	85%	75%	60%	45%	30%
Передача в стену сверху (кол-во раз)	15	10	5	3-4	2-1
Приём снизу от стены (кол-во раз)	15	10	5	3-4	2-1
Чередование передачи в стену сверху и приёма снизу от стены (кол-во раз)	10	8	5	3-4	2-1
Подача верхняя (кол-во раз из 5 подач)	5	4	3	2	1
Техника приёма мяча с набрасывания из-за сетки (кол-во раз из 5 попыток)	5	4	3	2	1
Техника передачи из 3 в 4	5	4	3	2	1

зону с набрасывания из 6 зоны (кол-во раз из 5 попыток)					
Передача через сетку в парах сверху (кол-во раз)	10	8	5	4	3-1
Приём снизу с верхней передачи через сетку в парах (кол-во раз)	10	8	5	4	3-1
Работа в парах через сетку с чередованием верхней передачи и приёма снизу (кол-во раз)	10	8	5	4	3-1
Техника нападающего удара с передачи из 3 зоны (кол-во раз из 5 попыток)	5	4	3	2	1

11. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

1-2. Периодизация спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различных циклах.

3-5. Техническая подготовка в избранном виде спорта. 6-8. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.

9. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.

12. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-2. Общая и специальная физическая подготовка.

3-5. Техническая подготовка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов

6-7. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. 8-9. Тактическая подготовка. Тактика игры в защите.

10. Функциональная подготовка.

Требования и контрольные упражнения в п.п. 12-13 подбираются из числа нормативов физической и технической подготовленности с учётом специфики избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол и др.) в соответствующих разделах методических указаний.