

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«Б1.О.06.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Курс: 2, 3 Семестры: 3, 4, 5, 6

Разделы (модули): 12

Разработчики:

Кандидат юридических наук Родыгина В. Е.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Место дисциплины в структуре ОП
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
 - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
 - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
 - 6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
 - 6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
 - 6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
 - 6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование
7. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знать: УК-7.1/Зн4 Терминологию и основные подходы к здоровьесбережению, применяемые в юридической практике. Уметь: УК-7.1/Ум1 Определять индивидуальные потребности в здоровом образе жизни и разрабатывать персональные программы профилактики и укрепления здоровья. Владеть: УК-7.1/Нв2 Применение информационных технологий для мониторинга и управления здоровьем сотрудников юридических компаний.
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности.	Знать: УК-7.2/Зн3 Критерии эффективного распределения рабочего и свободного времени. Уметь: УК-7.2/Ум3 Оценивать эффективность использования личного времени и корректировать планы при необходимости. Владеть: УК-7.2/Нв4 Формирование привычки регулярного планирования и пересмотра планов.

	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: УК-7.3/Зн4 Нормативно-правовые акты и документы, регулирующие вопросы охраны здоровья и пропаганды здорового образа жизни. Уметь: УК-7.3/Ум4 Оценивать эффективность мероприятий по охране здоровья и пропаганде ЗОЖ. Владеть: УК-7.3/Нв2 Применение методов обучения и воспитания для формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся.
--	---	--

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.06.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 3, 4, 5, 6.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.06.01 Физическая культура и спорт;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.О.01 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Третий семестр	82		64	64	18	Зачет
Четвертый семестр	82		64	64	18	Зачет
Пятый семестр	82		64	64	18	Зачет
Шестой семестр	82		64	64	18	Зачет
Всего	328		256	256	72	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

			ая	тактная	бота	гаты ые с ия
--	--	--	----	---------	------	--------------------

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	в.т.ч. Аудиторная работа	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Введение	12	12	12		
Тема 1.1. Стойки и перемещения волейболиста	2	2	2		
Тема 1.2. Передача мяча снизу двумя руками	2	2	2		
Тема 1.3. Верхняя прямая подача мяча	2	2	2		
Тема 1.4. Прямой нападающий удар	2	2	2		
Тема 1.5. Одиночное и двойное блокирование	2	2	2		
Тема 1.6. Практическая оценка умений и навыков в волейболе	2	2	2		
Раздел 2. Элективные дисциплины. Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции	28	20	20	8	
Тема 2.1. Изучение техники спринта, обучение технике бега по дистанции	2	2	2		
Тема 2.2. Обучение технике высокого и низкого старта, финиширование	2	2	2		
Тема 2.3. Специальные беговые упражнения. Совершенствование технических действий в целом	2	2	2		
Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы	2	2	2		
Тема 2.5. Изучение техники эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки	2	2	2		
Тема 2.6. Передача эстафетной палочки в ходьбе и беге. Передача эстафеты на всех этапах	2	2	2		
Тема 2.7. Определение контрольных отметок. Совершенствование техники эстафетного бега	4	2	2	2	
Тема 2.8. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике бега по прямой	4	2	2	2	

Тема 2.9. Обучение технике бега по повороту	4	2	2	2
Тема 2.10. Обучение технике высокого старта. Пробегание контрольных отметок 200-600 м	4	2	2	2
Раздел 3. Элективные дисциплины. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину и высоту	44	34	34	10
Тема 3.1. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги" Изучение отталкивания, сочетания разбега с отталкиванием	4	2	2	2
Тема 3.2. Изучение техники прыжка. Изучение техники полетной фазы, группировки и приземления.	4	2	2	2
Тема 3.3. Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"	4	2	2	2
Тема 3.4. Полетная фаза прыжка в длину	4	2	2	2
Тема 3.5. Переход через планку и приземление при прыжке в высоту	26	24	24	2
Тема 3.6. Специальные упражнения прыгуна	2	2	2	
Раздел 4. Элективные дисциплины. Ритмическая гимнастика	16	16	16	
Тема 4.1. Современные представления о пропорциях тела	2	2	2	
Тема 4.2. Комплекс упражнений, направленный на исправления дефектов фигуры	2	2	2	
Тема 4.3. Базовые шаги и движения под музыкальное сопровождение	2	2	2	
Тема 4.4. Развитие выносливости и физической подготовленности на занятиях по ритмической гимнастике	2	2	2	
Тема 4.5. Развитие эстетических качеств на занятиях по ритмической гимнастике	2	2	2	
Тема 4.6. Составление связок по ритмической гимнастике. Повороты и перемещения	2	2	2	
Тема 4.7. Переход от простых упражнений к сложным по выполнению и координации	2	2	2	

Тема 4.8. Выбор музыкального сопровождения и составление комплекса по ритмической гимнастике	2	2	2		
Раздел 5. Элективные дисциплины. Атлетическая гимнастика	26	16	16	10	
Тема 5.1. 5.1 Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений	2	2	2		
Тема 5.2. 5.2 Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров	2	2	2		
Тема 5.3. 5.3 Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса	2	2	2		
Тема 5.4. 5.4 Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины	4	2	2	2	
Тема 5.5. 5.5 Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног	4	2	2	2	
Тема 5.6. 5.6 Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий»	4	2	2	2	
Тема 5.7. 5.7 Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов»	4	2	2	2	
Тема 5.8. 5.8 Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»	4	2	2	2	
Раздел 6. Элективные дисциплины. Легкая атлетика	40	32	32	8	
Тема 6.1. Изучение техники бега на длинные дистанции. Высокий старт на прямой и повороте	4	2	2	2	
Тема 6.2. Особенности кроссового бега на местности	4	2	2	2	
Тема 6.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольные нормативы	4	2	2	2	
Тема 6.4. Обучение технике метания теннисного мяча	26	24	24	2	
Тема 6.5. Обучение технике перехода от разбега к броску	2	2	2		

Раздел 7. Элективные дисциплины. Волейбол	14	14	14		
Тема 7.1. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача	2	2	2		
Тема 7.2. Передача двумя руками сверху, стоя на месте. Обучение нижней передаче	2	2	2		
Тема 7.3. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в движении	2	2	2		
Тема 7.4. Прямой нападающий удар	2	2	2		
Тема 7.5. Передачи сверху и снизу на месте и в движении. Передача сверху в прыжке	2	2	2		
Тема 7.6. Одиночное и двойное блокирование. Защитные действия игрока	2	2	2		
Тема 7.7. Оценка практических умений и навыков в волейболе	2	2	2		
Раздел 8. Элективные дисциплины. Баскетбол	16	12	12	4	
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	2	2	2		
Тема 8.2. Специальная физическая подготовка	2	2	2		
Тема 8.3. Техническая подготовка. Техника владения мячом	2	2	2		
Тема 8.4. Техническая подготовка, Техника нападения и защиты	2	2	2		
Тема 8.5. Тактическая подготовка. Тактика нападения	4	2	2	2	
Тема 8.6. Правила соревнований по баскетболу. Учебные игры	4	2	2	2	
Раздел 9. Элективные дисциплины. Общая физическая подготовка	20	10	10	10	
Тема 9.1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики (кроссовая подготовка)	4	2	2	2	
Тема 9.2. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики	4	2	2	2	
Тема 9.3. Развитие скоростных качеств средствами легкой атлетики	4	2	2	2	

Тема 9.4. Развитие силы с использованием упражнений с дополнительным отягощением (снарядом), парных упражнений	4	2	2	2	
Тема 9.5. Развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой	4	2	2	2	
Раздел 10. Элективные дисциплины. Настольный теннис	38	34	34	4	
Тема 10.1. Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису	4	2	2	2	
Тема 10.2. Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки	26	24	24	2	
Тема 10.3. Совершенствование техники удара по мячу способом подставка, толчок и накат	2	2	2		
Тема 10.4. Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой)	2	2	2		
Тема 10.5. Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой)	2	2	2		
Тема 10.6. Совершенствование техники удара по мячу короткий накат и длинный накат	2	2	2		
Раздел 11. Элективные дисциплины. Совершенствование технико-тактических действий игрока в волейболе	18	18	18		
Тема 11.1. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Совершенствование верхней прямой подачи	2	2	2		
Тема 11.2. Совершенствование передач мяча, прямого нападающего удара из 2,3,4 зоны. Верхняя прямая подача и прием мяча	2	2	2		
Тема 11.3. Совершенствование прямого нападающего удара. Одиночное и двойное блокирование. Совершенствование защитных действий	2	2	2		

Тема 11.4. Совершенствование передач мяча, нападающего удара. Технические и тактические действия игрока в защите. Совершенствование подачи и приема мяча по зонам	2	2	2	
Тема 11.5. Совершенствование техники нападающего удара по ходу. Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий	2	2	2	
Тема 11.6. Совершенствование техники передач после перемещения, нападающего удара по ходу. Блокирование	2	2	2	
Тема 11.7. Совершенствование техники нападающего удара с различных передач. Ознакомление с техникой обманного удара	2	2	2	
Тема 11.8. Совершенствование технико-тактических действий в защите	2	2	2	
Тема 11.9. Учебная игра. Оценка практических умений и навыков в волейболе	2	2	2	
Раздел 12. Элективные дисциплины. Гимнастика с предметами	56	38	38	18
Тема 12.1. 12.1 Основные хваты и способы изменения хватов, положение палки, вращательные движения, стойки	4	2	2	2
Тема 12.2. 12.2 Упражнения на осанку, упражнения для плечевого пояса, наклоны, полуприседы и приседы, упоры и выпады, перешагивания и перемахи	4	2	2	2
Тема 12.3. 12.3 Вращения палки в сочетании с передвижениями, балансировка, упражнения в парах	4	2	2	2
Тема 12.4. 12.4 Подбор скакалки, основные круги и махи, направления вращения, переводы, перешагивания, перепрыгивания	4	2	2	2
Тема 12.5. 12.5 ОРУ со скакалкой стоя, прыжки вперед, назад, на одной ноге, скрестно	4	2	2	2

Тема 12.6. 12.6 ОРУ со скакалкой на полу, прыжки с двойным-тройным вращением, упражнения в парах, эстафеты	4	2	2	2
Тема 12.7. 12.7 Скоростные прыжки, прыжки с перемещениями	4	2	2	2
Тема 12.8. 12.8 ОРУ со скакалкой в парах, прыжки на скорость, игры	4	2	2	2
Тема 12.9. 12.9 Закрепление навыков, составление художественной композиции на 32 счета	24	22	22	2
Итого	328	256	256	72

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Введение

(Практические занятия - 12ч.)

Тема 1.1. Стойки и перемещения волейболиста

(Практические занятия - 2ч.)

Позиции игрока на площадке. Правильная постановка ног. Перемещения вперед, назад, вправо, влево. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками

Тема 1.2. Передача мяча снизу двумя руками

(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения нижней передачи. Освоение навыка передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Совершенствование приема мяча

Тема 1.3. Верхняя прямая подача мяча

(Практические занятия - 2ч.)

Основы техники выполнения верхней прямой подачи. Развитие силы и точности броска. Совершенствование техники подачи мяча

Тема 1.4. Прямой нападающий удар

(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения прямого нападающего удара. Работа над силой и точностью удара. Совершенствование технических приемов

Тема 1.5. Одиночное и двойное блокирование

(Практические занятия - 2ч.)

Принципы организации блока. Техника выполнения одиночного и двойного блокирования. Тактика защитных действий игрока

Тема 1.6. Практическая оценка умений и навыков в волейболе

(Практические занятия - 2ч.)

Методы оценки уровня владения техникой игры в волейбол. Проведение учебных игр и соревнований. Анализ игровых ситуаций

Раздел 2. Элективные дисциплины. Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции

(Практические занятия - 20ч.; Самостоятельная работа - 8ч.)

Тема 2.1. Изучение техники спринта, обучение технике бега по дистанции

(Практические занятия - 2ч.)

Техника спринта; техника бега по дистанции; специальные беговые упражнения; совершенствование технических действий

Тема 2.2. Обучение технике высокого и низкого старта, финиширование

(Практические занятия - 2ч.)

Высокий старт; низкий старт; финиширование; специальная техника старта и финиширования

Тема 2.3. Специальные беговые упражнения. Совершенствование технических действий в целом

(Практические занятия - 2ч.)

Специальные беговые упражнения; совершенствование техники бега; развитие скоростно-силовых качеств

Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы

(Практические занятия - 2ч.)

Техника бега на короткие дистанции; выполнение контрольных нормативов; подготовка к соревнованиям

Тема 2.5. Изучение техники эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки

(Практические занятия - 2ч.)

Техника эстафетного бега; способы передачи эстафетной палочки; координация действий участников эстафеты

Тема 2.6. Передача эстафетной палочки в ходьбе и беге. Передача эстафеты на всех этапах

(Практические занятия - 2ч.)

Передача эстафетной палочки; техника передвижения в ходьбе и беге; организация эстафеты

Тема 2.7. Определение контрольных отметок. Совершенствование техники эстафетного бега

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Определение контрольных отметок; совершенствование техники эстафетного бега; повышение спортивного мастерства

Тема 2.8. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике бега по прямой

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Техника бега на средние дистанции; техника бега по прямой; развитие выносливости и скорости

Тема 2.9. Обучение технике бега по повороту

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Техника бега по повороту; особенности прохождения поворота; улучшение техники маневра

Тема 2.10. Обучение технике высокого старта. Пробегание контрольных отметок 200-600 м

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Техника высокого старта; пробегание контрольных отметок; развитие стартовой скорости и выносливости

Раздел 3. Элективные дисциплины. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину и высоту (Практические занятия - 34ч.; Самостоятельная работа - 10ч.)

Тема 3.1. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги" Изучение отталкивания, сочетания разбега с отталкиванием

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Техника отталкивания; сочетание разбега с отталкиванием; техника полета

Тема 3.2. Изучение техники прыжка. Изучение техники полетной фазы, группировки и приземления.

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Изучение техники прыжка. Изучение техники полетной фазы, группировки и приземления.

Тема 3.3. Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Теоретическая информация о прыжках; обучение разбегу; обучение отталкиванию

Тема 3.4. Полетная фаза прыжка в длину

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Группировка тела; техника приземления; целостная техника прыжка

Тема 3.5. Переход через планку и приземление при прыжке в высоту

(Практические занятия - 24ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Методы обучения переходу; техника приземления; совершенствование двигательных действий

Тема 3.6. Специальные упражнения прыгуна

(Практические занятия - 2ч.)

Развитие специальных физических качеств; совершенствование техники движений

Раздел 4. Элективные дисциплины. Ритмическая гимнастика (Практические занятия - 16ч.)

Тема 4.1. Современные представления о пропорциях тела

(Практические занятия - 2ч.)

Представления о пропорциях тела; особенности телосложения; влияние пропорций на физическую подготовку

Тема 4.2. Комплекс упражнений, направленный на исправления дефектов фигуры

(Практические занятия - 2ч.)

Упражнения для коррекции фигуры; методики исправления дефектов; коррекция осанки и формы тела

Тема 4.3. Базовые шаги и движения под музыкальное сопровождение

(Практические занятия - 2ч.)

Музыкальное сопровождение занятий; базовые шаги и движения; координация движений под музыку

Тема 4.4. Развитие выносливости и физической подготовленности на занятиях по ритмической гимнастике

(Практические занятия - 2ч.)

Методы развития выносливости; физическая подготовка; упражнения для общей физической подготовки

Тема 4.5. Развитие эстетических качеств на занятиях по ритмической гимнастике

(Практические занятия - 2ч.)

Эстетические качества личности; элементы вольных упражнений; хореографическая подготовка

Тема 4.6. Составление связок по ритмической гимнастике. Повороты и перемещения

(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения поворотов и перемещений; составление связок упражнений; последовательность выполнения

Тема 4.7. Переход от простых упражнений к сложным по выполнению и координации

(Практические занятия - 2ч.)

Простые и сложные упражнения; техника выполнения сложных упражнений; развитие координации движений

Тема 4.8. Выбор музыкального сопровождения и составление комплекса по ритмической гимнастике

(Практические занятия - 2ч.)

Критерии выбора музыкального сопровождения; методика составления комплекса упражнений; интеграция музыки и гимнастики

Раздел 5. Элективные дисциплины. Атлетическая гимнастика

(Практические занятия - 16ч.; Самостоятельная работа - 10ч.)

Тема 5.1. 5.1 Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений

(Практические занятия - 2ч.)

Базовый комплекс упражнений; свободные отягощения; техника выполнения упражнений; безопасность при выполнении упражнений.

Тема 5.2. 5.2 Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров

(Практические занятия - 2ч.)

Комплекс упражнений на тренажерах; правильная настройка тренажеров; техника безопасности при тренировках на тренажерах.

Тема 5.3. 5.3 Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса

(Практические занятия - 2ч.)

Упражнения для плечевого пояса; анатомия плечевого пояса; целевые мышцы; правильное выполнение упражнений.

Тема 5.4. 5.4 Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Упражнения для мышц спины; анатомия спинных мышц; целевые группы мышц; техника выполнения упражнений.

*Тема 5.5. 5.5 Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Упражнения для мышц ног; анатомия нижних конечностей; целевые группы мышц; правильная техника выполнения упражнений.

*Тема 5.6. 5.6 Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий»
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Система суперсерий; последовательность выполнения упражнений; преимущества системы суперсерий; целевые группы мышц.

*Тема 5.7. 5.7 Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов»
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Система сдвоенных сетов; одновременное выполнение упражнений; целевые группы мышц; преимущества системы сдвоенных сетов.

*Тема 5.8. 5.8 Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Система трисетов; последовательное выполнение трех упражнений без отдыха; целевые группы мышц; преимущества системы трисетов.

Раздел 6. Элективные дисциплины. Легкая атлетика (Практические занятия - 32ч.; Самостоятельная работа - 8ч.)

Тема 6.1. Изучение техники бега на длинные дистанции. Высокий старт на прямой и повороте

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Техника бега на длинные дистанции; высокий старт на прямой; высокий старт на повороте

Тема 6.2. Особенности кроссового бега на местности

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Кроссовый бег; особенности бега на пересеченной местности; техника бега по пересеченной местности

Тема 6.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольные нормативы
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Контрольные нормативы бега; совершенствование техники бега; контрольные упражнения и тесты

Тема 6.4. Обучение технике метания теннисного мяча

(Практические занятия - 24ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Держание теннисного мяча; техника выброса мяча; финальное усилие при метании

Тема 6.5. Обучение технике перехода от разбега к броску

(Практические занятия - 2ч.)

Переход от разбега к броску; техника выполнения броска; подготовка к финальному усилию

Раздел 7. Элективные дисциплины. Волейбол (Практические занятия - 14ч.)

Тема 7.1. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача

(Практические занятия - 2ч.)

Стояние в стойках. Техника перемещений. Передача сверху двумя руками. Верхняя прямая подача

Тема 7.2. Передача двумя руками сверху, стоя на месте. Обучение нижней передаче

(Практические занятия - 2ч.)

Техника передачи сверху двумя руками стоя на месте. Нижняя передача двумя руками

Тема 7.3. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в движении

(Практические занятия - 2ч.)

Передача сверху и снизу двумя руками в движении. Совершенствование техники

Тема 7.4. Прямой нападающий удар

(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование приема подачи

Тема 7.5. Передачи сверху и снизу на месте и в движении. Передача сверху в прыжке

(Практические занятия - 2ч.)

Передача сверху и снизу на месте и в движении. Передача сверху двумя руками в прыжке

Тема 7.6. Одиночное и двойное блокирование. Защитные действия игрока

(Практические занятия - 2ч.)

Техника одиночного и двойного блокирования. Выполнение защитных действий игроком

Тема 7.7. Оценка практических умений и навыков в волейболе

(Практические занятия - 2ч.)

Проведение занятий по оценке умений и навыков игры в волейбол

Раздел 8. Элективные дисциплины. Баскетбол

(Практические занятия - 12ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

Тема 8.1. Общая физическая подготовка

(Практические занятия - 2ч.)

Физическая нагрузка. Физические упражнения. Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка.

Тема 8.2. Специальная физическая подготовка

(Практические занятия - 2ч.)

Специфика физической нагрузки. Специализированные физические упражнения. Развитие специальных физических качеств.

Тема 8.3. Техническая подготовка. Техника владения мячом

(Практические занятия - 2ч.)

Основы техники владения баскетбольным мячом. Основы техники броска мяча. Основы техники ведения мяча.

Тема 8.4. Техническая подготовка, Техника нападения и защиты

(Практические занятия - 2ч.)

Тактика нападения и защиты. Способы ведения атаки и обороны. Индивидуальные действия игроков.

*Тема 8.5. Тактическая подготовка. Тактика нападения
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Стратегия и тактика нападения. Комбинации и схемы нападения. Организация взаимодействия игроков.

*Тема 8.6. Правила соревнований по баскетболу. Учебные игры
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Регламент проведения соревнований. Правила игры в баскетбол. Проведение учебных игр.

Раздел 9. Элективные дисциплины. Общая физическая подготовка (Практические занятия - 10ч.; Самостоятельная работа - 10ч.)

*Тема 9.1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики (кроссовая подготовка)
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Методы развития выносливости; кроссовая тренировка; техника бега; контроль пульса; восстановление после нагрузки

*Тема 9.2. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Техника спринтерского бега; интервальные тренировки; развитие скоростно-силовых качеств; правильное дыхание

*Тема 9.3. Развитие скоростных качеств средствами легкой атлетики
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Скоростные упражнения в беге; стартовые ускорения; техника прыжковых упражнений; совершенствование быстроты реакции

*Тема 9.4. Развитие силы с использованием упражнений с дополнительным отягощением (снарядом), парных упражнений
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Упражнения с гантелями и штангой; силовые тренажеры; парные упражнения; методика прогрессирующей нагрузки; техника безопасности

*Тема 9.5. Развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Растягивающие упражнения; гимнастика на растяжку; йога и пилатес; подвижность суставов; профилактика травм

Раздел 10. Элективные дисциплины. Настольный теннис (Практические занятия - 34ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

*Тема 10.1. Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)*

Правила игры в настольный теннис; организация соревнований; техника безопасности при игре; судейство соревнований

Тема 10.2. Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки

(Практические занятия - 24ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Техника выполнения ударов толчком и подставкой; виды хваток ракетки; способы удержания ракетки

Тема 10.3. Совершенствование техники удара по мячу способом подставка, толчок и накат
(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения ударов подставкой, толчком и накатом; особенности выбора способа удара в зависимости от игровой ситуации

Тема 10.4. Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой)
(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения наката справа открытой ракеткой; особенности выполнения удара правой рукой

Тема 10.5. Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой)
(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения наката слева закрытой ракеткой; особенности выполнения удара левой рукой

Тема 10.6. Совершенствование техники удара по мячу короткий накат и длинный накат
(Практические занятия - 2ч.)

Техника выполнения короткого и длинного наката; различия между короткими и длинными ударами; контроль траектории полета мяча

Раздел 11. Элективные дисциплины. Совершенствование технико-тактических действий игрока в волейболе
(Практические занятия - 18ч.)

Тема 11.1. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Совершенствование верхней прямой подачи
(Практические занятия - 2ч.)

Техника передачи мяча сверху и снизу; прямой нападающий удар; верхняя прямая подача

Тема 11.2. Совершенствование передач мяча, прямого нападающего удара из 2,3,4 зоны. Верхняя прямая подача и прием мяча
(Практические занятия - 2ч.)

Передачи мяча; прямой нападающий удар из разных зон; верхняя прямая подача; прием мяча

Тема 11.3. Совершенствование прямого нападающего удара. Одиночное и двойное блокирование. Совершенствование защитных действий
(Практические занятия - 2ч.)

Прямой нападающий удар; одиночное и двойное блокирование; защитные действия

Тема 11.4. Совершенствование передач мяча, нападающего удара. Технические и тактические действия игрока в защите. Совершенствование подачи и приема мяча по зонам
(Практические занятия - 2ч.)

Передача мяча; нападающий удар; технические и тактические действия в защите; подача и прием мяча по зонам

Тема 11.5. Совершенствование техники нападающего удара по ходу. Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий
(Практические занятия - 2ч.)

Техника нападающего удара по ходу; тактические действия в нападении; техника защитных действий

Тема 11.6. Совершенствование техники передач после перемещения, нападающего удара по ходу. Блокирование
(Практические занятия - 2ч.)

Техника передач после перемещения; нападающий удар по ходу; блокирование

Тема 11.7. Совершенствование техники нападающего удара с различных передач. Ознакомление с техникой обманного удара
(Практические занятия - 2ч.)

Техника нападающего удара с различных передач; ознакомление с техникой обманного удара

Тема 11.8. Совершенствование технико-тактических действий в защите
(Практические занятия - 2ч.)

Технико-тактические действия в защите

Тема 11.9. Учебная игра. Оценка практических умений и навыков в волейболе
(Практические занятия - 2ч.)

Учебная игра; оценка практических умений и навыков в волейболе

Раздел 12. Элективные дисциплины. Гимнастика с предметами
(Практические занятия - 38ч.; Самостоятельная работа - 18ч.)

Тема 12.1. 12.1 Основные хваты и способы изменения хватов, положение палки, вращательные движения, стойки
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Основные виды хватов; изменение положений рук; техника выполнения вращений; правильная стойка

Тема 12.2. 12.2 Упражнения на осанку, упражнения для плечевого пояса, наклоны, полуприседы и приседы, упоры и выпады, перешагивания и перемахи
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Коррекция осанки; укрепление плечевого пояса; выполнение наклонов; техника полуприседов и приседов; освоение упоров и выпадов; перешагивания и перемахи

Тема 12.3. 12.3 Вращения палки в сочетании с передвижениями, балансировка, упражнения в парах
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Выполнение вращений палки; передвижения с поворотом; развитие баланса; упражнения совместно с партнером

Тема 12.4. 12.4 Подбор скакалки, основные круги и махи, направления вращения, переводы, перешагивания, перепрыгивания
(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Правильный выбор скакалки; выполнение круговых и маховых движений; различные направления вращения; техники перешагиваний и перепрыгиваний

Тема 12.5. 12.5 ОРУ со скакалкой стоя, прыжки вперед, назад, на одной ноге, скрестно (Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Упражнения общей физической подготовки со скакалкой; прыжковые движения вперед, назад, на одной ноге, скрестный шаг

Тема 12.6. 12.6 ОРУ со скакалкой на полу, прыжки с двойным-тройным вращением, упражнения в парах, эстафеты

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Физкультурные упражнения на полу со скакалкой; прыжки с многократными оборотами; совместные упражнения партнеров; проведение эстафет

Тема 12.7. 12.7 Скоростные прыжки, прыжки с перемещениями

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Развитие скорости прыжковых движений; выполнение прыжков с изменением позиции тела

Тема 12.8. 12.8 ОРУ со скакалкой в парах, прыжки на скорость, игры

(Практические занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Групповые упражнения с использованием скакалки; скоростные прыжки; командные игровые задания

Тема 12.9. 12.9 Закрепление навыков, составление художественной композиции на 32 счета

(Практические занятия - 22ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)

Закрепление изученного материала; создание танцевально-художественной композиции длительностью 32 счета

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Кулешов В. К., Нигровская Т. М., Чеснова Е. Л., . - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - 978-5-4458-3074-0. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://doi.org/10.23681/210948> (дата обращения: 18.09.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин, Л. Н. Шелкова, С. А. Барченко; под ред. А. В. Зюкин. - Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. - 372 с. - 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 31.07.2026). - Режим доступа: по подписке

6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения:

- 1) Open office (свободное ПО)
- 2) Libre office (свободное ПО)

Перечень информационно-справочных систем

- 1) Консультант Плюс

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Физкультурный зал

- Брусья - 1 шт.
- Гантели - 28 шт.
- Гири 16 кг - 2 шт.
- Гири 24 кг - 2 шт.
- Зеркало - 1 шт.
- Коврики - 29 шт.
- Колонка - 1 шт.
- Кондиционер - 2 шт.
- Кроссовер - 1 шт.
- Лавка регулируемая - 2 шт.
- Лавочки - 4 шт.
- Мячи набивные большие - 5 шт.
- Мячи набивные малые - 2 шт.
- Палки гимнастические - 5 шт.
- Полусферы - 2 шт.
- Рециркулятор - 1 шт.
- Ролики для пресса - 2 шт.
- Ролы - 2 шт.
- Скакалки - 10 шт.
- Стул - 1 шт.
- Турник - 1 шт.
- Упоры для отжимания - 2 шт.
- Фитбол - 1 шт.
- Эспандер - 3 шт.

7. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Изучение дисциплин учебного плана может осуществляться в одной или нескольких формах контактной работы с преподавателем (лекции, практические занятия, семинары, практикумы, групповые и индивидуальные консультации), а также в форме самостоятельной работы обучающихся.

Формы контактной работы, предусмотренные при изучении настоящей дисциплины, указаны в ее рабочей программе (раздел 5.1). Рабочая программа дисциплины размещена на официальном сайте Университета.

Методические указания по формам работы

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа нацелена на повторение учебного материала и углубление знаний, полученных обучающимися на лекции.

Самостоятельная работа предполагает:

1. перед лекцией - повторение ранее пройденного материала по конспекту предыдущей лекции;
2. перед семинаром/практическим занятием:
 - работу с конспектами лекций и презентациями к лекциям;
 - конспектирование рекомендованной основной и дополнительной литературы, интернет-источников (конспектирование предполагает краткое изложение существенной информации и/или ее графическое отображение, например, в форме диаграммы Исикавы и т.п.);
 - подготовка по вопросам плана семинара/практического занятия;
 - поиск и усвоение дополнительной релевантной информации, проявление инициативы;
 - подготовка доклада с презентацией (в инициативном порядке или по заданию преподавателя);
 - формулирование вопросов, которые представляют интерес, но требуют дополнительного обсуждения.

Изучение основной и дополнительной литературы – одна из форм самостоятельной работы, предполагающая чтение рекомендованной учебной литературы полностью или по рекомендованным вопросам/разделам, а также выборочное ее конспектирование для получения и освоения базовых сведений по дисциплине в соответствии с планами лекционных, семинарских и практических занятий.

Подготовка к семинарскому занятию – одна из форм самостоятельной работы, предполагающая подготовку развернутых (3- 5 минут) устных ответов на поставленные вопросы без визуальной поддержки. Источниками при этом являются основная и дополнительная литература, рекомендованные релевантные интернет-ресурсы и курсы, а также базы данных.

Подготовка к опросу -- одна из форм самостоятельной работы, предполагающая ознакомление с лекцией, основной и дополнительной литературой, рекомендованными интернет-источниками и соотнесение полученной информации с вопросами лекции, а также расширение границ лекционного материала.

Подготовка доклада – одна из форм самостоятельной работы, предполагающая расширенный поиск, конспектирование и реферирование информации по теме из всех доступных рекомендованных источников, самостоятельный поиск источников, их критическая оценка, структурирование полученных материалов и дополнение их собственными мнениями и оценочными суждениями и привлечением практических примеров из области профессиональной деятельности. Обязательным требованием является подготовка презентации.

Подготовка к решению кейс-задачи -- одна из форм самостоятельной работы, предполагающая предварительное знакомство с темой кейс-задачи, формулирование проблемы, подбор фактов, выработка тезисов и аргументов для выстраивания их в необходимой форме и логической последовательности в соответствии с профессиональными требованиями.

Подготовка к контрольной работе может осуществляться в рамках подготовки к семинару или опросу.

Практические занятия

Практическое занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических и практических вопросов, решение практических задач под руководством преподавателя. Его основной целью является проверка глубины понимания обучающимся изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности.

Подготовка к практическому занятию включает в себя следующее:

- ознакомление с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов (при необходимости);
- работа с основными терминами;
- изучение дополнительной литературы по теме занятия;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- список возникших во время самостоятельной работы вопросов;
- обращение за консультацией к преподавателю.

На практических занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы, при усвоении которых обучающиеся испытывают наибольшие затруднения. Такие занятия могут предусматривать также заслушивание и обсуждение специально подготовленных докладов, решение кейс-задач. Решение кейс-задач осуществляется в рамках контрольной работы и в качестве единичных заданий.