

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ЮИ  
Е. А. Ерахтина  
«24» 02 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор  
Н.И. Пыжикова  
«27» 02 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**ФГОС ВО**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Гражданско-правовой

Курс 1,2,3

Семестр 2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

Красноярск 2026

Составители: Иванова Т.С., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«24» февраля 2026 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности  
40.03.01 Юриспруденция

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол  
№ 7 «24» февраля 2026 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«24» февраля 2026 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией Юридического института  
Протокол № 7 от «24» февраля 2026 г.

Председатель методической комиссии: Широких С.В.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 40.03.01  
«Юриспруденция», направленность (профиль): «Гражданско-правовой»  
Сторожева А.Н., канд. юрид. наук, доцент

«24» февраля 2026 г.

## Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| АННОТАЦИЯ .....  | 5         |
| <b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b> | <b>6</b>  |
| <b>3.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>4.1.ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>4.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>4.4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ .....</b>  | <b>23</b> |
| <b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ.....</b>  | <b>26</b> |
| <b>6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») .....</b>   | <b>27</b> |
| <b>6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>   | <b>27</b> |
| <b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>  | <b>28</b> |
| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. ....</b>   | <b>32</b> |
| <b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>   | <b>33</b> |
| <b>9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>  | <b>33</b> |
| <b>9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>   | <b>34</b> |
| <b>ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД.....</b>   | <b>36</b> |

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (спортивные игры) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.05.02 по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с достижением высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

**Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса:** практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены все виды контроля успеваемости студентов в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 336 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 336 часов

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.05.02 по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция». Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физической культуры.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин:

Физическая культура и спорт

## 2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Цель освоения дисциплины:** достижение высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

### Задачи:

- 1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- 3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код компетенции   | Содержание компетенции  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|---|---|---|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1УК-7<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>ИД-2УК-7<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих | ИД-1УК-7 – знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни<br>ИД-2УК-7 – умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | ИД-ЗУК-7 – владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни |
|--|---|--|

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                     |          |            | Трудоемкость |           |           |           |           |           |
|--|----------|------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | зач. ед. | час.       | по семестрам |           |           |           |           |           |
|  |          |            | №1           | №2        | №3        | №4        | №5        | №6        |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b> |          | <b>336</b> |              | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> |
| <b>Контактная работа</b>                               |          | <b>336</b> |              | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> |
| в том числе:   |          |            |              |           |           |           |           |           |
| Лекции (Л)   |          |            |              |           |           |           |           |           |
| Практические занятия (ПЗ)                              |          | <b>336</b> |              | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> |
| <b>Вид контроля:</b>                                   |          |            |              | зачет     | зач.      | зач       | зач       | зачет     |

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

#### Трудоемкость модулей и модульных единиц

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины         | Всего часов на модуль | Контактная работа |           | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--|-----------------------|-------------------|-----------|----------------------------|
|  |                       | Л                 | ЛЗ/ПЗ/С   |                            |
| <b>Календарный модуль 1<br/>Спортивные игры. 1 ступень</b> | <b>72</b>             |                   | <b>72</b> |                            |
| Модульная единица 1.1 Волейбол                             | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 1.2 Баскетбол                            | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 1.3 Футбол                               | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 1.4 Хоккей                               | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО     | 16                    |                   | 16        |                            |
| <b>Календарный модуль 2<br/>Спортивные игры. 2 ступень</b> | <b>72</b>             |                   | <b>72</b> |                            |
| Модульная единица 2.1 Волейбол                             | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 2.2 Баскетбол                            | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 2.3 Футбол                               | 14                    |                   | 14        |                            |
| Модульная единица 2.4 Хоккей                               | 14                    |                   | 14        |                            |

|  |            |  |            |  |
|--|------------|--|------------|--|
| Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО     | 16         |  | 16         |  |
| <b>Календарный модуль 3<br/>Спортивные игры. Ступень 3</b> | <b>64</b>  |  | <b>64</b>  |  |
| Модульная единица 3.1 Волейбол                             | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 3.2 Баскетбол                            | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 3.3 Футбол                               | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 3.4 Хоккей                               | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО     | 16         |  | 16         |  |
| <b>Календарный модуль 4<br/>Спортивные игры. Ступень 4</b> | <b>64</b>  |  | <b>64</b>  |  |
| Модульная единица 4.1 Волейбол                             | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 4.2 Баскетбол                            | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 4.3 Футбол                               | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 4.4 Хоккей                               | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО     | 16         |  | 16         |  |
| <b>Календарный модуль 5<br/>Спортивные игры. Ступень 5</b> | <b>64</b>  |  | <b>64</b>  |  |
| Модульная единица 5.1 Волейбол                             | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 5.2 Баскетбол                            | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 5.3 Футбол                               | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 5.4 Хоккей                               | 12         |  | 12         |  |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО     | 16         |  | 16         |  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>336</b> |  | <b>336</b> |  |

## 4.2. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс согласно учебному плану по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) не предусмотрен.

### Раздел «Футбол»

#### 1. Техническая подготовка в футболе.

Ведение мяча: - внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедром); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой и двумя ногами.

Прием (остановка) мяча.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой.

Удары по мячу: по неподвижному мячу; по движущемуся мячу.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

## **2. Тактическая подготовка в футболе.**

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактические комбинации (в нападении и защите).

### **Раздел «Хоккей»**

#### **1. Техническая подготовка в хоккее.**

1.1. Обучение технике передвижения хоккеиста на коньках. Совершенствование отдельных элементов техники передвижения хоккеиста на коньках а) бег; б) повороты; в) торможения и остановки; г) старты; в) прыжки.

Последовательное овладение элементами техники передвижения хоккеиста на коньках. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике передвижения хоккеиста на коньках. Типичные ошибки при обучении технике передвижения хоккеиста на коньках.

#### 1.2. Обучение технике владения клюшкой.

Обучение отдельным элементами техники владения клюшкой. а) финты; б) броски, удары; в) подправление; г) ведение; в) обводка; б) передачи; в) остановка, прием; г) вбрасывание; г) отбор.

Последовательное овладение элементами техники владения клюшкой. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике владения клюшкой. Типичные ошибки при обучении технике владения клюшкой.

1.3. Обучение отдельным элементам техники силовых единоборств в хоккее.

Элементы техники силовых единоборств: а) клюшкой; б) плечом; в) грудью; г) бедром. Совершенствование техники силовых единоборств в хоккее. Последовательное овладение элементами техники силовых единоборств в хоккее. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике силовых единоборств в хоккее.

#### **2. Тактическая подготовка в хоккее.**

Обучение отдельным элементам техники индивидуальным тактическим действиям. Совершенствование индивидуальных тактических действий в игровой практике.

Обучение отдельным элементам техники групповых тактических действий: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) тактические комбинации. Совершенствование индивидуальных тактических действий в игровой практике.

Типичные ошибки при обучении индивидуальным тактическим действиям и групповым тактическим действиям в хоккее и методы их исправления.

### **Раздел «Баскетбол»**

#### **1. Техническая подготовка в баскетболе.**

Техника владения мячом.

Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низколетящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой.

Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед-назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.

Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски.

Заслоны для броска, для прохода, для ухода.

Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты

## **2. Тактическая подготовка в баскетболе.**

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение.

Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего, владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков.

Командно-индивидуальные действия. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов;

Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч.

Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.

## **Раздел «Волейбол»**

### **1. Техническая подготовка в волейболе.**

Техника игры: элементы техники в нападении и в защите. Критерии оценки техники. Обучение техники владения мячом. Совершенствование техники.

Стойка и перемещения в волейболе.

Верхний прием и передача мяча. Нижний прием и передача мяча. Обучение передачи мяча.

Подачи мяча. Обучение подачи: нижнюю прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар. Обучение техники выполнения нападающего удара.

Блок. Обучение технике защиты

## 2. Тактическая подготовка в волейболе.

Тактика игры. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

### Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м;

Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3x10м;

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности;

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

## 4.3. Практические занятия

Таблица 4

### 4.4. Содержание занятий и контрольных мероприятий

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                 | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|---|---|--------------|
| 1.    | <b>Календарный модуль 1. Спортивные игры. Ступень 1</b> |   |   | <b>72</b>    |
|       | <b>Модульная единица 1.1. Волейбол</b>                  | <b>Занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра             | Тестирование<br>таблица №12               | 2            |
|       |   | <b>Занятие №2.</b> Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.                  | Тестирование<br>таблица №12               | 2            |
|       |   | <b>Занятие №3.</b> Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите | Тестирование<br>таблица №12               | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники   | Тестирование                              | 2            |

<sup>1</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины   | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия   | Кол-во часов                 |
|-------|---|---|---|------------------------------|
|       |   | передач, приёма мяча, подач, прямого и бокового нападающих ударов, блокирования одиночного и группового, тактики игры в защите и нападении.   | таблица №12   |                              |
|       |   | <b>Занятие № 5.</b> Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести)  | Тестирование<br>таблица №12   | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №6.</b> Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.                           | Тестирование<br>таблица №12   | 2                            |
|       | <b>Модульная единица 1.2. Баскетбол</b>   | <b>Занятие №7.</b> Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.   | Тестирование<br>таблица № 13  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №8.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.  | Тестирование<br>таблица № 13  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №9.</b> Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.                            | Тестирование<br>таблица № 13  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №10.</b> Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | Тестирование<br>таблица № 13  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №11.</b> Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. ОФП.  | Тестирование<br>таблица № 13  | 2                            |
|       |   | <b>Задание №12.</b> Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.                             | Тестирование<br>таблица № 13  | 2                            |
|       |   | <b>Модульная единица 1.3. Футбол</b>  | <b>Занятие №13.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча. | Тестирование<br>таблица № 14 |
|       | <b>Занятие №14.</b> Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. |   | Тестирование<br>таблица № 14  | 2                            |
|       | <b>Занятие №15.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.                                       |   | Тестирование<br>таблица № 14  | 2                            |
|       | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ   |   | Тестирование<br>таблица № 14  | 2                            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины   | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия                                     | Кол-во часов                 |
|-------|---|--|---|------------------------------|
|       |   | ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.   |   |                              |
|       |   | <b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.       | Тестирование<br>таблица № 14  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие № 18.</b> Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | Тестирование<br>таблица № 14  | 2                            |
|       | <b>Модульная единица 1.4<br/>Хоккей</b>   | <b>Занятие №19.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.   | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №20.</b> Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий                                   | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие №21.</b> Совершенствование техники Приема командных тактических действий  | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники приема тактики нападения<br>Индивидуальные атакующие действия   | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники группового атакующего действия<br>Двухсторонняя игра.   | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|       |   | <b>Занятие № 24.</b> Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре.<br>Подведение итогов.                 | Тестирование<br>таблица № 15  | 4                            |
|       |   | <b>Модульная единица 1.5.<br/>Подготовка к сдаче норм<br/>ВФСК ГТО</b>   | <b>Занятие № 25.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | Тестирование<br>таблица № 16 |
|       | <b>Занятие № 26.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.   |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|       | <b>Занятие № 27.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.                   |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|       | <b>Занятие № 28.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.                           |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|       | <b>Занятие № 29.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.                       |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|       | <b>Занятие № 30.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 4                            |
|       | <b>Занятие № 31.</b> Развитие физических качеств посредством кругового метода.                      |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 4                            |
|       | <b>Занятие № 32.</b> Контрольное занятие.   |  | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                 | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
| 2.    | <b>Календарный модуль 2. Спортивные игры. Ступень 2</b> |  |   | <b>72</b>    |
|       | <b>Модульная единица 2.1 Волейбол</b>                   | Занятие №33. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|       |   | Занятие №34. Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.   | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|       |   | Занятие №35. Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|       |   | Занятие № 36. Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести). Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении. | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|       |   | Занятие №37. Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|       | <b>Модульная единица 2.2. Баскетбол</b>                 | Занятие №38. Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.  | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|       |   | Занятие №39 Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.  | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|       |   | Занятие №40. Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите.  | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|       |   | Занятие №41. Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.  | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|       |   | Занятие №42. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении.   | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|       |   | Занятие №43. Совершенствование техники передач мяча в парах и бросков в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП.   | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|       |   | Задание №44. Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание   | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
|       |   | техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.  |   |              |
|       | <b>Модульная единица 2.3. Футбол</b>    | <b>Занятие №45.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.  | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       |   | <b>Занятие №46.</b> Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите.                        | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       |   | <b>Занятие №47.</b> Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите.     | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       |   | <b>Занятие №48.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.  | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 49.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.           | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.       | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 51.</b> Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | Тестирование<br>таблица № 14              | 2            |
|       | <b>Модульная единица 2.4 Хоккей</b>     | <b>Занятие №52.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.   | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |   | <b>Занятие №53.</b> Обучение тактики обороны<br>Приемы индивидуальных тактических действий   | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |   | <b>Занятие №54.</b> Приемы групповых тактических действий  | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |   | <b>Занятие №55.</b> Совершенствование техники Приема командных тактических действий  | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 56.</b> Совершенствование техники приема тактики нападения<br>Индивидуальные атакующие действия   | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 57.</b> Совершенствование техники группового атакующего действия<br>Двухсторонняя игра.   | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |   | <b>Занятие № 58.</b> Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.                    | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |

| № п/п   | № модуля и модульной единицы дисциплины                        | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия   | Кол-во часов |
|---|--|--|---|--------------|
|   | <b>Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b> | <b>Занятие № 59.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.  | Тестирование<br>таблица № 16                | 4            |
| <b>Занятие № 60.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.   |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2   |              |
| <b>Занятие № 61.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.   |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2   |              |
| <b>Занятие № 62.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.   |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2   |              |
| <b>Занятие № 63.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.   |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2   |              |
| <b>Занятие № 64.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.   |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 4   |              |
| <b>Занятие № 65.</b> Развитие физических качеств посредством кругового метода.  |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 4   |              |
| <b>Занятие № 66.</b> Контрольное занятие.   |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2   |              |
| 3.  | <b>Календарный модуль 3. Спортивные игры. Ступень 3</b>        |  |   | 64           |
|   | <b>Модульная единица 3.1 Волейбол</b>                          | <b>Занятие №67.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | Тестирование<br>таблица № 12                | 2            |
| <b>Занятие №68.</b> Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите, передач мяча в парах, над собой, тактики двухсторонней игры в защите. |  | Тестирование<br>таблица № 12   | 2   |              |
| <b>Занятие №69.</b> Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите  |  | Тестирование<br>таблица № 12   | 2   |              |
| <b>Занятие № 70.</b> Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести)   |  | Тестирование<br>таблица № 12   | 2   |              |
| <b>Занятие №71.</b> Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении.  |  | Тестирование<br>таблица № 12   | 2   |              |
| <b>Занятие №72.</b> Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.                          |  | Тестирование<br>таблица № 12   | 2   |              |
|   |  | <b>Модульная</b>   | <b>Занятие №73.</b> Техника Безопасности на | Тестирование |

| №<br>п/п | № модуля и<br>модульной<br>единицы<br>дисциплины | № и название лабораторных/<br>практических занятий с указанием<br>контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup><br>контрольного<br>мероприятия | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|--|--|---|---------------------|
|          | <b>единица 3.2.<br/>Баскетбол</b>                | занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.   | таблица № 13                                    |                     |
|          |  | <b>Занятие №74.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите   | Тестирование<br>таблица № 13                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие №75.</b> Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.   | Тестирование<br>таблица № 13                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие №76.</b> Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении.  | Тестирование<br>таблица № 13                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие №77.</b> Совершенствование техники передач мяча в парах и бросков в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП.  | Тестирование<br>таблица № 13                    | 2                   |
|          |  | <b>Задание №78.</b> Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.  | Тестирование<br>таблица № 13                    | 2                   |
|          | <b>Модульная<br/>единица 3.3.<br/>Футбол</b>     | <b>Занятие №79.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.  | Тестирование<br>таблица № 14                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие №80.</b> Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите. | Тестирование<br>таблица № 14                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие №81.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.  | Тестирование<br>таблица № 14                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие № 82.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.   | Тестирование<br>таблица № 14                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие № 83.</b> Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.   | Тестирование<br>таблица № 14                    | 2                   |
|          |  | <b>Занятие № 84.</b> Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу.  | Тестирование<br>таблица № 14                    | 2                   |

| № п/п     | № модуля и модульной единицы дисциплины   | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия                                     | Кол-во часов                 |
|-----------|---|---|---|------------------------------|
|           |   | Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.  |   |                              |
|           | <b>Модульная единица 3.4 Хоккей</b>   | <b>Занятие №85.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.  | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|           |   | <b>Занятие №86.</b> Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий                | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|           |   | <b>Занятие № 87.</b> Совершенствование техники Приема командных тактических действий  | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|           |   | <b>Занятие № 88.</b> Совершенствование техники приема тактики нападения<br>Индивидуальные атакующие действия                                  | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|           |   | <b>Занятие № 89.</b> Совершенствование техники группового атакующего действия<br>Двухсторонняя игра.  | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|           |   | <b>Занятие № 90.</b> Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | Тестирование<br>таблица № 15  | 2                            |
|           |   | <b>Модульная единица 3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>  | <b>Занятие № 91.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | Тестирование<br>таблица № 16 |
|           | <b>Занятие № 92.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.   |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|           | <b>Занятие № 93</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.                    |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|           | <b>Занятие № 94.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.                           |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|           | <b>Занятие № 95.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.                       |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|           | <b>Занятие № 96.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|           | <b>Занятие № 97.</b> Развитие физических качеств посредством кругового метода.                      |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
|           | <b>Занятие № 98.</b> Контрольное занятие.   |   | Тестирование<br>таблица № 16  | 2                            |
| <b>4.</b> | <b>Календарный модуль 4. Спортивные игры. Ступень 4</b>   |   |   | <b>64</b>                    |
|           | <b>Модульная единица 4.1 Волейбол</b>   | <b>Занятие №99.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра              | Тестирование<br>таблица № 12  | 2                            |
|           |   | <b>Занятие №100.</b> Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.                  | Тестирование<br>таблица № 12  | 2                            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия  | Кол-во часов |
|-------|---|--|--|--------------|
|       |   | <b>Занятие №101.</b> Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 12</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие № 102.</b> Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, СФП (развитие ловкости и прыгучести)   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 12</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №103.</b> Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.                          | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 12</b> | <b>2</b>     |
|       | <b>Модульная единица 4.2. Баскетбол</b> | <b>Занятие №104.</b> Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №105.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №106.</b> Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие № 107.</b> Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.                         | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №108.</b> Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №109.</b> Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Задание №110.</b> Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.                             | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b> | <b>2</b>     |
|       | <b>Модульная единица 4.3. Футбол</b>    | <b>Занятие №111.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №112.</b> Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b> | <b>2</b>     |
|       |   | <b>Занятие №113.</b> Совершенствование техники   | <b>Тестирование</b>                        | <b>2</b>     |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины  | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия                                      | Кол-во часов                 |
|-------|--|--|--|------------------------------|
|       |  | ведения и ударов по мячу в створ ворот.<br>Обучение техники отбора мяча.<br>Совершенствование тактики игры в защите.   | таблица № 14   |                              |
|       |  | <b>Занятие №114.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.   | Тестирование<br>таблица № 14   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие № 115.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.              | Тестирование<br>таблица № 14   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие № 116.</b> Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок.<br>Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.       | Тестирование<br>таблица № 14   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие № 117.</b> Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу.<br>Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | Тестирование<br>таблица № 14   | 2                            |
|       | <b>Модульная единица 4.4<br/>Хоккей</b>  | <b>Занятие №118.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.  | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие №119.</b> Обучение тактики обороны<br>Приемы индивидуальных тактических действий  | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие №120.</b> Приемы групповых тактических действий   | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие №121.</b> Совершенствование техники Приема командных тактических действий   | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие № 122.</b> Совершенствование техники приема тактики нападения<br>Индивидуальные атакующие действия  | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие № 123.</b> Совершенствование техники группового атакующего действия<br>Двухсторонняя игра.  | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Занятие № 124.</b> Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре.<br>Подведение итогов.                    | Тестирование<br>таблица № 15   | 2                            |
|       |  | <b>Модульная единица 4.5.<br/>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>   | <b>Занятие № 125.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | Тестирование<br>таблица № 16 |
|       | <b>Занятие № 126.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2                            |
|       | <b>Занятие № 127.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.                 |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2                            |
|       | <b>Занятие № 128.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.                         |  | Тестирование<br>таблица № 16   | 2                            |

| № п/п     | № модуля и модульной единицы дисциплины                 | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-----------|---|---|---|--------------|
|           |   | Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.   | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|           |   | Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.   | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|           |   | Занятие № 131. Развитие физических качеств посредством кругового метода.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 4            |
|           |   | Занятие № 132. Контрольное занятие.   | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
| <b>5.</b> | <b>Календарный модуль 5. Спортивные игры. Ступень 5</b> |   |   | <b>64</b>    |
|           | <b>Модульная единица 5.1 Волейбол</b>                   | Занятие №133. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|           |   | Занятие №134. Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите. Совершенствование техники передач мяча в парах, над собой, тактики двухсторонней игры в защите. | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|           |   | Занятие №135. Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|           |   | Занятие № 136. Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, СФП (развитие ловкости и прыгучести)   | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|           |   | Занятие №137. Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении.  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|           |   | Занятие №138. Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.  | Тестирование<br>таблица № 12              | 2            |
|           | <b>Модульная единица 5.2. Баскетбол</b>                 | Занятие №139. Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.  | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |
|           |   | Занятие №140. Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите. Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите.  | Тестирование<br>таблица № 13              | 2            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины   | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия   | Кол-во часов                               |
|-------|---|---|---|--|
|       |   | <b>Занятие №141.</b> Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие №142.</b> Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении.                | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие №143.</b> Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Задание №144.</b> Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 13</b>  | <b>2</b>                                   |
|       | <b>Модульная единица 5.3. Футбол</b>  | <b>Занятие №145.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие №146.</b> Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите. | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие №147.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.  | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие № 148.</b> Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие № 149.</b> Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Занятие № 150.</b> Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов.   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 14</b>  | <b>2</b>                                   |
|       |   | <b>Модульная единица 5.4 Хоккей</b>   | <b>Занятие №151.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста. | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 15</b> |
|       | <b>Занятие №152.</b> Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий |   | <b>Тестирование</b><br><b>таблица № 15</b>  | <b>2</b>                                   |
|       | <b>Занятие №153.</b> Совершенствование техники  |   | <b>Тестирование</b>   | <b>2</b>                                   |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                            | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|---|--------------|
|       |  | Приема командных тактических действий  | таблица № 15                              |              |
|       |  | Занятие № 154. Совершенствование техники приема тактики нападения<br>Индивидуальные атакующие действия                                     | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |  | Занятие № 155. Совершенствование техники группового атакующего действия<br>Двухсторонняя игра.   | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       |  | Занятие № 156. Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре.<br>Подведение итогов. | Тестирование<br>таблица № 15              | 2            |
|       | <b>Модульная единица 5.5.<br/>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b> | Занятие № 157. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 158. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 159. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 160. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 161. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 162. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 163. Развитие физических качеств посредством кругового метода.   | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       |  | Занятие № 164. Контрольное занятие.  | Тестирование<br>таблица № 16              | 2            |
|       | <b>ИТОГО</b>   |  |   | <b>336</b>   |

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблицы 5.

Таблица 5

### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

| Компетенции | Лекции | ПЗ    | СРС | Другие виды | Вид контроля          |
|-------------|--------|-------|-----|-------------|-----------------------|
| УК -7       |        | 1-164 |     |             | тестирование<br>зачет |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

### Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).

5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

Таблица 6

**6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра Физической культуры. по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК» Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)

Общая трудоемкость дисциплины : **336** час: лекции \_\_ час.; лабораторные работы \_\_ час.; практические занятия **336** час.;

КП(КР) \_\_\_\_\_ час.; СРС - час.

| Вид занятий               | Наименование   | Авторы  | Издательство           | Год издания | Вид издания |        | Место хранения |      | Необходимое количество экз. | Количество экз. в вузе |
|---------------------------|--|---|------------------------|-------------|-------------|--------|----------------|------|-----------------------------|------------------------|
|                           |  |   |                        |             | Печ.        | Элект. | Библ.          | Каф. |                             |                        |
| 1                         | 2  | 3   | 4                      | 6           | 7           | 8      | 9              | 10   | 11                          | 12                     |
| Основная литература       |  |   |                        |             |             |        |                |      |                             |                        |
| ПЗ                        | Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие                         | Калинина Л.Н.<br>Сапругько Н.М.<br>Бартновская Л.А. | Красноярск:<br>КрасГАУ | 2011        | +           | +      | +              |      |                             | 50<br>ИРБИС 64+        |
| ПЗ                        | Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие                      | Кригер Н.В.   | Красноярск:<br>КрасГАУ | 2004        | +           | +      | +              |      |                             | 80<br>ИРБИС 64+        |
| Дополнительная литература |  |   |                        |             |             |        |                |      |                             |                        |
| ПЗ                        | Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.                            | Полиенко И.Н.<br>Бондарева С.А.<br>Калинина Л.Н.    | Красноярск:<br>КрасГАУ | 2011        | +           | +      | +              |      |                             | 55<br>ИРБИС 64+        |
| ПЗ                        | Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод указания | Калинина Л.Н.<br>Кумм Л.В.<br>Куличихин О.А.        | Красноярск:<br>КрасГАУ | 2012        | +           | +      | +              |      |                             | 2<br>ИРБИС 64+         |

Директор Научной библиотеки \_\_\_\_\_

## **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)**

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ (ЭБ «Web-Ирбис64+ Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

## **6.3. Программное обеспечение**

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения:

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
2. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.
4. ABBYY Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;
5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.
6. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019 г.
7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 г до 17.12.2021 г.
8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.
9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;
10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».
11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;
12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.
13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

## 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблицах 8-9.

Виды текущего контроля для студентов очной формы получения образования: тестирование уровня физической подготовленности.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из посещений занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности - от 10 до 30 баллов.

Дополнительные баллы (5-10) студенты получают за участие в соревнованиях, представляя Университет.

**Таблица 8**

**Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

| Дисциплинарные модули | Количество академических часов |    |    |    |    |    | Рейтинговый балл за один семестр |
|-----------------------|--------------------------------|----|----|----|----|----|----------------------------------|
|                       | Семестры                       |    |    |    |    |    |                                  |
|                       | 1                              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |                                  |
| Модуль 1.             |                                | 64 |    |    |    |    | 100                              |
| Модуль 2.             |                                |    | 72 |    |    |    | 100                              |
| Модуль 3.             |                                |    |    | 64 |    |    | 100                              |
| Модуль 4.             |                                |    |    |    | 72 |    | 100                              |
| Модуль 5.             |                                |    |    |    |    | 64 | 100                              |
| <b>Итого</b>          | <b>336</b>                     |    |    |    |    |    |                                  |

**Таблица 9**

**Распределение баллов по модулям**

| № | Модули    | Баллы по видам работы        |     |   |     |  | Итого |
|---|-----------|------------------------------|-----|---|-----|--|-------|
|   |           | Текущая учебная деятельность |     | Тестирование уровня физической подготовленности |     | Дополнительные баллы (участие в соревнованиях) |       |
|   |           | min                          | max | min   | max |  |       |
| 1 | Модуль 1. | 40                           | 60  | 10  | 30  | 10   | 100   |
| 2 | Модуль 2. | 40                           | 60  | 10  | 30  | 10   | 100   |
| 3 | Модуль 3. | 40                           | 60  | 10  | 30  | 10   | 100   |
| 4 | Модуль 4. | 40                           | 60  | 10  | 30  | 10   | 100   |
| 5 | Модуль 5. | 40                           | 60  | 10  | 30  | 10   | 100   |

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 12-16.

Таблица 10

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Волейбол»

| Контрольное упражнение                                   |             | Юноши, баллы |       |       | Девушки, баллы |        |       |
|--|-------------|--------------|-------|-------|----------------|--------|-------|
|  |             | 5            | 4     | 3     | 5              | 4      | 3     |
| Бег на 3000 м (юноши)<br>Бег на 2000 м (дев)             | мин:<br>сек | 12:00        | 13:40 | 14:30 | 10:50          | 12:30  | 13:10 |
| Челночный бег 3x10                                       | мин:<br>сек | 7,1          | 7,7   | 8,0   | 8,2            | 8,8    | 9,0   |
| Прыжок в длину с места                                   | см          | 240          | 225   | 210   | 195            | 180    | 170   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см          | +13 см       | +8 см | +6 см | +16 см         | +11 см | +8 см |

Таблица 11

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Баскетбол»

| Контрольное упражнение               |            | Юноши, баллы |     |      | Девушки, баллы |      |      |
|--------------------------------------|------------|--------------|-----|------|----------------|------|------|
|                                      |            | 5            | 4   | 3    | 5              | 4    | 3    |
| Подтягивание на перекладине          | кол-во раз | 12           | 10  | 8    |                |      |      |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз |              |     |      | 12             | 10   | 8    |
| Челночный бег 4x9 м                  | сек        | 9,0          | 9,7 | 10,2 | 10,1           | 11,2 | 12,8 |
| Наклоны вперед из положения сидя     | см         | 16           | 11  | 6    | 18             | 13   | 8    |
| Прыжки в длину                       | см         | 510          | 500 | 490  | 410            | 400  | 390  |

Таблица 12

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Футбол»

| Контрольное упражнение        |         | Юноши, баллы |        |        | Девушки, баллы |        |        |
|-------------------------------|---------|--------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
|                               |         | 5            | 4      | 3      | 5              | 4      | 3      |
| Бег 30 м                      | сек     | 4,1          | 4,4    | 4,6    | 4,5            | 4,7    | 4,9    |
| Бег 500 м                     | мин:сек |              |        |        | 1.50,0         | 1.52,5 | 1.55,0 |
| Бег 1000 м                    | мин:сек | 3.05,0       | 3.10,0 | 3.15,0 |                |        |        |
| Прыжок в длину с места        | см      | 240          | 225    | 210    | 195            | 180    | 170    |
| Бег 30 метров с ведением мяча | сек     | 4,5          | 4,6    | 4,7    | 4,7            | 4,9    | 5,1    |
| Бросок мяча на                | м       | 34           | 30     | 28     | 28             | 26     | 24     |

|           |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| дальность |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|

Таблица 13

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Хоккей»

| Контрольное упражнение |         | Юноши, баллы |        |        | Девушки, баллы |        |        |
|------------------------|---------|--------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
|                        |         | 5            | 4      | 3      | 5              | 4      | 3      |
| Дистанция 100м         | сек     | 13,5         | 14,7   | 16     | 14,0           | 15,3   | 16,7   |
| Дистанция 1000м        | мин:сек | 1:54,8       | 2:07,6 | 2:25,6 | 2:02,8         | 2:15,6 | 2:31,6 |
| Дистанция 3000м        | мин:сек | 6:20,0       | 7:02,8 | 7:56,8 | 6:46,6         | 7:29,8 | 8:43,8 |

Таблица 14

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

| Упражнение   |             | МУЖЧИНЫ 18-24 года |       |       | МУЖЧИНЫ 25-29 лет |       |       |
|--|-------------|--------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|  |             | 5                  | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| <b>Обязательные испытания:</b>   |             |                    |       |       |                   |       |       |
| Бег на 30 метров   | сек         | 4,3                | 4,6   | 4,8   | 4,6               | 5,0   | 5,4   |
| или бег на 60 м  | сек         | 7,9                | 8,6   | 9,0   | 8,2               | 9,1   | 9,5   |
| или бег на 100 м   | сек         | 13,1               | 14,1  | 14,4  | 13,8              | 14,8  | 15,1  |
| Бег на 3000 м  | мин:<br>сек | 12:00              | 13:40 | 14:30 | 12:50             | 14:40 | 15:00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                | кол-во раз  | 15                 | 12    | 10    | 13                | 9     | 7     |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | кол-во раз  | 44                 | 32    | 28    | 39                | 25    | 22    |
| или рывок гири 16 кг   | кол-во раз  | 43                 | 25    | 21    | 40                | 23    | 19    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                   | см          | +13 см             | +8 см | +6 см | +12 см            | +7 см | +5 см |
| <b>Испытания по выбору:</b>  |             |                    |       |       |                   |       |       |
| Челночный бег 3x10м  | сек         | 7,1                | 7,7   | 8,0   | 7,4               | 7,9   | 8,2   |
| Прыжок в длину с разбега   | см          | 430                | 380   | 370   | -                 | -     | -     |
| или прыжок в длину с места   | см          | 240                | 225   | 210   | 235               | 220   | 205   |
| Метание спортивного снаряда весом 700г                                     | м           | 37                 | 35    | 33    | 37                | 35    | 33    |
| Поднимание туловища из   | кол-во      | 48                 | 37    | 33    | 45                | 35    | 30    |

|   |              |                          |        |       |                   |       |       |
|---|--------------|--------------------------|--------|-------|-------------------|-------|-------|
| положения лёжа на спине                                       | раз за 1 мин |                          |        |       |                   |       |       |
| Бег на лыжах 5км  | мин:сек      | 22:00                    | 25:30  | 27:00 | 22:30             | 26:30 | 27:30 |
| или кросс на 5км по пересечённой местности                    | мин:сек      | 22:00                    | 25:00  | 26:00 | 22:30             | 26:00 | 26:30 |
| Плавание на 50м   | мин:сек      | 0:50                     | 1:00   | 1:10  | 0:55              | 1:05  | 1:15  |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м            |              | 25                       | 20     | 15    | 25                | 20    | 15    |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м          | очки         | 30                       | 25     | 18    | 30                | 25    | 18    |
| Самозащита без оружия   | очки         | 26-30                    | 21-25  | 15-20 | 26-30             | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков            |              | дистанция не менее 15 км |        |       |                   |       |       |
| Упражнение  |              | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года       |        |       | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет |       |       |
|   |              | 5                        | 4      | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| Бег на 30 м   | сек          | 5,1                      | 5,7    | 5,9   | 5,4               | 6,1   | 6,4   |
| или бег на 60 м   | сек          | 9,6                      | 10,5   | 10,9  | 9,9               | 10,7  | 11,2  |
| или бег на 100 м  | сек          | 16,4                     | 17,4   | 17,8  | 17,0              | 18,2  | 18,8  |
| Бег на 2000 м   | мин:сек      | 10:50                    | 12:30  | 13:10 | 11:35             | 13:10 | 14:00 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см         | кол-во раз   | 18                       | 12     | 10    | 17                | 11    | 9     |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | кол-во раз   | 17                       | 12     | 10    | 16                | 11    | 9     |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье      | см           | +16 см                   | +11 см | +8 см | +14 см            | +9 см | +7 см |
| <b>Испытания по выбору:</b>                                   |              |                          |        |       |                   |       |       |
| Челночный бег 3x10м (секунд)                                  | сек          | 8,2                      | 8,8    | 9,0   | 8,7               | 9,0   | 9,3   |
| Прыжок в длину с разбега (см)                                 | см           | 320                      | 290    | 270   | -                 | -     | -     |
| или прыжок в длину с места (см)                               | см           | 195                      | 180    | 170   | 190               | 175   | 165   |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за | м            | 43                       | 35     | 32    | 37                | 29    | 24    |

|   |                     |                          |       |       |       |       |       |
|---|---------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 мин)  |                     |                          |       |       |       |       |       |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)             | кол-во раз за 1 мин | 21                       | 17    | 14    | 18    | 15    | 13    |
| Бег на лыжах 3км (мин:сек)                                  | мин:сек             | 18:10                    | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)        | мин:сек             | 17:30                    | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| Плавание на 50м (мин:сек)                                   | мин:сек             | 1:00                     | 1:15  | 1:25  | 1:00  | 1:15  | 1:25  |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)   |                     | 25                       | 20    | 15    | 25    | 20    | 15    |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | очки                | 30                       | 25    | 18    | 30    | 25    | 18    |
| Самозащита без оружия (очки)                                | очки                | 26-30                    | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков          |                     | дистанция не менее 15 км |       |       |       |       |       |

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Студент, не набравший нужное количество баллов для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные помещения и открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения, тренажерами согласно требованиям ФГОС ВО.

Для обучения применяются электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в котором интегрированы электронные образовательные модули, базы данных, совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих сопровождение учебного процесса по всем видам занятий и работ по дисциплине.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| Вид занятий | Аудиторный фонд  |
|-------------|--|
| ПЗ          | <p>Практические занятия<br/>660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 «а» Лыжная база;<br/>660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал»<br/>Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки)<br/>Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021;<br/>Регулируемая скамья для пресса инв.№4101360408; регулируемая гиперэкстензия инв.№4101360405; велотренажер torneo инв.№11016082, №11016084; министеппер House Fit инв.№11016091, №11016094, № 11016093; вибромассажер House Fit инв.№11016089;</p> <p>Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная лестница» инв.№4322019004, «стенка с двумя проломами» инв.№4322019005; «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» инв.№4322019006, компактная силовая рама инв.№4101360391, №4101360392, №4101360393; стенка гимнастическая с крепежом инв.№4101360340; Стойка баскетбольная инв.№4362017020, №4362017026; мишень для игры в дартс инв.№4101360563, №4101360564; коньки размер 35-47 (30шт), лыжи Larsen с креплением и лыжные ботинки размер 35-46 (35шт), мячи баскетбольные 6 шт, мячи футбольные 10 шт, мячи волейбольные 10 шт, клюшки 20 шт., гантели 10 шт., сетка волейбольная 1 шт., палки гимнастические 15 шт., валенки 19 шт., гантели разборные 4 шт., весы напольные 1 шт., весы медицинские инв.№1330001, штанга инв.№в1010015, теннисный стол с основаниями инв.№21010690 (4 шт), турники спортивные 3 шт.</p> |

## **9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

### **9.1. Методические рекомендации для обучающихся**

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а так же интересов студента.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (согласно п. 2.3 ФГОС ВО 3++) ([http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol\\_io.pdf](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf)).

Сдача промежуточной аттестации (зачета) происходит по рейтинго-модульной системе.

## **9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 15:

Таблица 16

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

| Категории студентов                        | Формы  |
|--|--|
| С нарушением слуха                         | в печатной форме;<br>в форме электронного документа;   |
| С нарушением зрения                        | в печатной форме, увеличенном шрифтом;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | в печатной форме;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла.                      |

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с

отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

- проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

- подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. }

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РЦД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|------|--------|-----------|-------------|
|      |        |           |             |

**Рецензия на рабочую программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: спортивные игры» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»**

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов высших учебных заведений.

Программа отвечает Федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования и отражает современные тенденции в обучении и воспитании личности.

Программа предусматривает разноуровневое обучение и отражает индивидуальный подход к обучающимся.

Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические, аудиторные занятия, самостоятельную работу обучающегося.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито на модули, каждый модуль содержит темы, определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть студенты в результате освоения знаний, также в рабочей программе представлен рейтинг-план, позволяющий студентам набрать баллы для успешного прохождения рубежного контроля и итоговой аттестации.

В рабочей программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для планирования работы в высшем профессиональном учебном заведении по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Рецензент,  
Начальник ЭКЦ ГУ МВД  
России по Красноярскому краю,  
полковник полиции



В.Ю. Селеговский