Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алиев Шапи Изиевич
Должность: директор
Дата подписания: 27.08.2026 10:45:07
Уникальный программный ключ:
36e006639f5218c2e59fedbad0be9af0cdb36f37

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал в г.Избербаше

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата
40.03.01 Юриспруденция

Профиль программы:

Уголовно-правовой

Форма обучения
очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Избербаш 2026 год

Рабочая программа дисциплины по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в 2026 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от «13» августа 2020 г., № 1011.

Разработчик: кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин, Багаматов Р.Б., ст. преподаватель

Рабочая программа _____ по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» одобрена:

на заседании кафедры экономических и общеобразовательных дисциплин от «26___» _02___2026__г., протокол № 6__

Зав. кафедрой _____ Сулейманова А.М.
(подпись)

на заседании Методической комиссии филиала ДГУ в г.Избербаше
от «_27__» _02_____2026__г., протокол №_6__.

Председатель _____ Багамаева Д.М.
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина реализуется в филиале кафедрой экономических и общеобразовательных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: универсальных - УК-7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: практические занятия и самостоятельная работа. Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости: в форме сдачи нормативов и промежуточный контроль в форме зачета.

Элективные дисциплины по физической культуре (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Очная форма обучения:

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	54	-	-	16			38	
2	54	-	-	16			38	
3	54	-	-	34			20	
4	54	-	-	28			26	зачет
5	54	-	-	16			38	
6	18	-	-	16			2	зачет
7	40	-	-	16			24	зачет

Очная (ускоренная)форма обучения:

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	54	-	-	14			40	зачет
2	54	-	-	14			40	
3	54	-	-	28			26	зачет
4	54	-	-	28			26	
5	54	-	-	16			38	зачет
6	58	-	-				58	

Заочная(ускоренная) форма обучения

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	54	-	-	4			50	
2	54	-	-	4			50	
3	54	-	-	6			48	
4	54	-	-	6			44+4	зачет
5	72	-	-	4			32	
6	40	-	-	4			28+4	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физической подготовки является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре, как необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

Задачи дисциплины:

1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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 и спорте;
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины и физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	УК-7.1. Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности	Воспроизводит: виды физических упражнений; основы здорового образа жизни; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Понимает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; искусственные и	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

тельности		естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Применяет: навыки техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания.	
	УК-7.2. Способен применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Воспроизводит: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, Понимает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Применяет: методику самостоятельных занятий физической культурой и спортом; методы самоконтроля за состоянием своего организма; творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей навыки физкультурно-оздоровительной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	УК-7.3. Способен поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения профессиональ ной деятельности	Воспроизводит: основные принципы физического воспитания; основные научные методы и принципы физического воспитания; процесс получения информации, необходимой для повышения физической подготовки. Понимает: методику обучения физическому воспитанию, требования к качеству физического Производственная практика, преддипломная 29 воспитания; предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, оценку эффективности использова-	

		ния времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. Применяет: навыки физического самосовершенствования адаптированными к своей профессиональной деятельности; методы развития навыков физического самосовершенствования для решения конкретных служебных задач	

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины элективных дисциплин (модулей) составляет на всех отделениях не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические заня-	Лабораторные заня-	Контроль самост. раб.		
	1 курс								
1	***Легкая атлетика*** - **Строевые упражнения;** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега -упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	**- Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр.	1			2			2	Контроль посещаемости занятий

	- **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - **прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Строевые упражнения;** -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско-инструкторская практика.***	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы –толкание ядра, прыжок в длину с разбега) **- Судейско-инструкторская практика** **Вариативная часть.**	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону**(по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **-Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **-Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед)	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) - **Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**								
	Итого за 1 модуль				***14***			***22***	***36***
8	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» **-Упражнение на развитие координации движений.** - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1						12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** -***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое – левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. -опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	***Волейбол***	2			2			4	Контроль посе-

	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								щаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	**- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два); **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений** и остановок в сочетании с выполнением приемов игры-развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. -прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - ***Судейско-инструкторская практика.***	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	***Баскетбол.*** **- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут.	**2**			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Ведение мяча в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -**Развитие физических качеств посредством упражнений** ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
13	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу (**по одному; по два); **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль2:				***10***			**26**	**36**
14	**- Строевые упражнения;** **в шеренгу (**по одному; по два); Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя ру-	**2**			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сда-

	ками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								ча нормативов.дача нормативов.
15	**Кроссовая подготовка.** - **Строевые упражнения;** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - **Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени.(1000-1500м). - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	**2**			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская практика.	**2**						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				**8**			**28**	**36**
2 курс									
1	**-Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр.	3			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладе-

	- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								ния техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- ***Строевые упражнения;*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;	3			4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
6	**- Строевые упражнения;** **-Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) **-Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	***Гимнастика*** **- Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов **-Брусья параллельные (юноши)** Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) **-Брусья разновысокие (девушки)** Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. **-развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 4:				***26***			***10***	***36***
8	**- Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад про-	3			4			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	гнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов ***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое – левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги **Развитие физических качеств** - **Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**	3			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	***Волейбол*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством	4			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	упражнений СФП. ***- Теоретические сведения в процессе занятия***								
11	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - **Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			4			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 5				***14***			***22***	***36***
12	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - **Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.								
14	Баскетбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
17	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
19	- **Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров - переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
20	- **Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	**- Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.)	4			2			2	Контроль посещаемости занятий

	-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров – переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания **Судейско-инструкторская практика.**								и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 6:				**22**			**14**	**36**
	3 курс								
1	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- ***Строевые упражнения;*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров – переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посред-	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	ством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
5	**- Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -**кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров - переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** (по одному; по два; по три и т.п). **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. -**Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад про-	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	гнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов *Брусья параллельные (ю)* (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -*Брусья разновысокие (д)* (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое – левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
8	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу**: по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю. **Развитие физических качеств** - **Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий(элементы художественной гимнастики)**	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 8				***16***			***20***	***36***
9	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**								
10	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.) **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. совершенствование -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	Баскетбол **- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали ;противоходом.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- ОРУ в движении 12 упр. -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча** (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
13	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	**- Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши)	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нор-

	-Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								мативов.
17	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование **-кроссовый бег км/мин.** (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за 3 курс:				***16***			***20***	***36***
				4курс					
1	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- ***Строевые упражнения;*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

3	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров - переменный бег - девушки 2000 метров - переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. *Совершенствование:* **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	7			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п.	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладе-

	-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. *Совершенствование:* -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги – ю. **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**								ния техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

8	Баскетбол **- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча**(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	7			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	- **Строевые упражнения;** - **Медленный бег(3-5мин.)** - **ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - *совершенствование* специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта - 2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - ***Развитие физических качеств*** посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	7						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого 4 курс:				***16***			***24***	**40**
	ИТОГО				***142***			***186***	**328**

4.2.2. Структура дисциплины в очной (ускоренной) форме

№ п/п	**Разделы и темы дисциплины**	**Семестр**	**Неделя семестра**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				**Самостоятельная работа**	**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*** **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
				Лекции	**Практические заня-**	**Лабораторные заня-**	**Контроль самост. раб.**		
	1 курс								
1	***Легкая атлетика*** **- Строевые упражнения;** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта	1			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражне-

	- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								ний. Сдача нормативов.
2	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега -упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - **прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Строевые упражнения;** -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско-инструкторская практика.***	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы –толкание ядра, прыжок в длину с разбега) **- Судейско-инструкторская практика** **Вариативная часть.**	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону**(по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **-Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком,	1			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; -**Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) - **Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	1			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за 1 модуль				***22***			***14***	***36***
8	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» **-Упражнение на развитие координации движений.** - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	**- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.	1			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нор-

	-Фитнес комплекс ***-Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) ***-Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое – левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. -опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								мативов.
10	***Волейбол*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	2			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	**- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два); **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений** и остановок в сочетании с выполнением приемов игры-развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз.	2			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-прыжки в длину с места см. -прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - ***Судейско-инструкторская практика.***								
12	***Баскетбол.*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. -**Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -**Развитие физических качеств посредством упражнений** ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу (**по одному; по два); **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. -**Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз.	**2**			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль2:				***20***			**16**	**36**
14	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу (**по одному; по два); Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. -**Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут -**Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.дача нормативов.
15	**Кроссовая подготовка.** - **Строевые упражнения;** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - **Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени.(1000-1500м). - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени. Де-	**2**			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладе-

	вушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**								ния техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Строевые упражнения;** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская практика.	**2**			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				**16**			**20**	**36**
2 курс									
1	**-Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- ***Строевые упражнения;*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	**- Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладе-

	-кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								ния техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов **-Брусья параллельные (юноши)** Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.)	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль 4:				***14***			***22***	***36***
8	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. -**Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов ***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое – левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги **Развитие физических качеств** - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	3			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)								
10	***Волейбол*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - **Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 5				***8***			***28***	***36***
12	Волейбол **- Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - **Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия***								
13	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	Баскетбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	скорости. -Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. ***- Теоретические сведения в процессе занятия***								
16	**- Строевые упражнения;** **-Медленный бег**(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	**- Строевые упражнения;** **-Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	4			2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Строевые упражнения;** **-Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) **- Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
19	**- Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров - переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений.	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**								
20	- **Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	- **Строевые упражнения;** -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров – переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания **Судейско-инструкторская практика.**	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 6:				**20**			**16**	**36**
	3 курс								
1	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- ***Строевые упражнения;***	5			2			2	Контроль посе-

	-**Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								щаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров – переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -**кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров - переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с по-	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	воротом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** (по одному; по два; по три и т.п). **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -**Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. -**Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов *Брусья параллельные (ю)* (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -*Брусья разновысокие (д)* (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое – левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу**: по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю. **Развитие физических качеств** - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Вариативная часть в процессе занятий(элементы художественной гимнастики)								
	Итого за модуль 8				***16***			***20***	***36***
9	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**	6						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.) **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу**: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	Волейбол **- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. совершенствование -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.	6						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**								
12	Баскетбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали ;противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча** (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	- **Строевые упражнения;** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе заня-	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	тия.								
15	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование **-кроссовый бег км/мин.** (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль:							***36***	***36***
19	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
20	- ***Строевые упражнения;*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	- **Строевые упражнения;** **-Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров - переменный бег - девушки 2000 метров - переменный бег-юноши) **-Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
22	***Гимнастика*** - **Строевые упражнения;** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. *Совершенствование:* **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши)	6						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
23	- **Строевые упражнения;** **в шеренгу**: по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. *Совершенствование:* -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги – ю. **Развитие физических качеств** - **Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
24	Волейбол - **Строевые упражнения;** **в шеренгу**: по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
25	Волейбол **- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **-Передвижения по залу:**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражне-

	по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**								ний. Сдача нормативов.
26	Баскетбол **- Строевые упражнения;** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча**(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	6						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
27	- **Строевые упражнения;** - **Медленный бег(3-5мин.)** - **ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - *совершенствование* специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта - 2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - ***Развитие физических качеств*** посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого 3 курс:							***40***	**40**
	ИТОГО				***116***			***212***	**328**

4.2.3. Структура дисциплины в заочной(ускоренной) форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
	1 курс								
1	***Легкая атлетика*** - **Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- **Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега -упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- **Построение, перестроение**. **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - **прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки-раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско-инструкторскаяпрактика.***	1						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

5	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы –толкание ядра, прыжок в длину с разбега) **- Судейско-инструкторская практика** **Вариативная часть.**	1						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону**(по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **-Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **-Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль				***2***			***34***	***36***
7	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) - **Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	1			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» **-Упражнение на развитие координации движений.**	1						8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** ***-Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) ***-Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. -опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	***Волейбол*** - **Построение; перестроение:** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	2						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	- **Построение; перестроение:** **в шеренгу** (по одному; по два); **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений** и остановок в сочетании с выполнением приемов игры- развитие прыгучести-поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см.	2						8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - ***Судейско-инструкторская практика.***								
	Итого за модуль				***2***			***34***	
12	***Баскетбол.*** - **Построение; перестроение:** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. -**Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -**Развитие физических качеств посредством упражнений** ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	- **Построение; перестроение:** **в шеренгу (**по одному; по два); **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	**- Построение; перестроение:** **в шеренгу (**по одному; по два); Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке.	**2**						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль по-

	-Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								сещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.дача нормативов.
15	**Кроссовая подготовка.** - **Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - **Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания- стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Челночный бег** - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	**2**						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская практика.	**2**						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль							***36***	***36***
	Итого за курс				***4***			***104***	***108***
2 курс									
1	**-Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр.	3			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладе-

	- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								ния техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- **Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- ***Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -метание мяча -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Построение, перестроение.** **-Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши)	3						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	-Упражнение на восстановление дыхания ***Судейско-инструкторская практика.***								Сдача нормативов.
	Итого за модуль				***4***			***32***	***36***
7	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов **-Брусья параллельные (юноши)** Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) **-Брусья разновысокие (девушки)** Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. **-развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов ***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом	3			2			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**	3						12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль				***4***			***32***	***36***
10	***Волейбол*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	Волейбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. **- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.**	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Теоретические сведения в процессе занятия								
12	Волейбол - **Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противохо-дом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - **Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4			2			2	Контроль посеща-емости занятий и степени овладе-ния техникой изу-чаемых физиче-ских упражнений. Сдача норматив-ов.
13	Волейбол - **Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противохо-дом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упраж-нений СФП. - Судейско-инструкторская практика, прием кон-трольных нормативов.	4			2			2	Контроль посеща-емости занятий и степени овладе-ния техникой изу-чаемых физиче-ских упражнений. Сдача норматив-ов.
14	Баскетбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противохо-	4			2			2	Контроль посеща-емости занятий и степени овладе-ния техникой изу-чаемых физиче-ских упражнений.

	дом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***								Сдача нормативов.
15	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Теоретические сведения в процессе занятия.								
19	**- Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров - переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
20	**- Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - **Теоретические сведения в процессе занятия.**	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	**- Построение, перестроение.** -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров – переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания **Судейско-инструкторская практика.**	4						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль				***8***			***24 +4***	***36 +зачет***
	Итого за курс				***16***			***92***	***108***
	3 курс								
1	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормати-

	-прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								вов.
3	- ***Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров – переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров - переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** - **Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** (по одному; по два; по три и т.п). **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. -**Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов *Брусья параллельные (ю)* (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад – вперед , соскок с поворотом на 180) -*Брусья разновысокие (д)* (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу**: по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю. **Развитие физических качеств** - **Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий(элементы художественной гимнастики)**	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль				***4***			***32***	***36***
9	Волейбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:**	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физиче-

	по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**								ских упражнений. Сдача нормативов.
10	Волейбол - **Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.) **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	Волейбол - **Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. совершенствование -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	Баскетбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:**	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физиче-

	по периметру; по кругу; по диагонали ;противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча** (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								ских упражнений. Сдача нормативов.
13	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	- **Построение, перестроение**. -**Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	5						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	**- Построение, перестроение.**	5						2	Контроль посеща-

	-Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование **-кроссовый бег км/мин.** (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								емости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.	5						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль				*4*			***32***	***36***
19	- **Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
20	- ***Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -метание мяча. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	- **Построение, перестроение.** **-Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров - переменный бег - девушки 2000 метров - переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
22	***Гимнастика***	6			2			4	Контроль посеща-

	- **Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. *Совершенствование:* **-Акробатика:** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								емости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
23	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. *Совершенствование:* -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги – ю. **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
24	Волейбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу:** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону:** по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормати-

	- **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Теоретические сведения в процессе занятия**								вов.
25	Волейбол - **Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - **Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
26	Баскетбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча**(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

27	- **Построение, перестроение.** - **Медленный бег(3-5мин.)** - **ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - *совершенствование* специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта - 2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - ***Развитие физических качеств*** посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль				**4**			**32+4**	**Зачет**
	ИТОГО				**32**			**296**	**328**

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег

Бег является основой легкой атлетики. Он включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, бег является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в высоту, длину, с шестом, метание копья.

Существует несколько видов бега: бег на короткие дистанции (60, 100, 200, 400м); на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000м);на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000м); на сверхдлинные дистанции (часовой бег, 20 000, 25 000 и 30 000м). Также проводятся соревнования на шоссе, дороге, между населенными пунктами на дистанции от 15 до 30 км, а также марафонский бег (42 км 195м). Но мы рассмотрим лишь бег на короткие дистанции.

К коротким дистанциям, или спринту, относится бег на 60, 100, 200, 400 м. Соревнования на 60 м обычно проводятся зимой в закрытых помещениях на прямой дорожке. Бег на 200 м устраивается на дорожке с поворотом, а на 400 м проходит по замкнутой дорожке с двумя поворотами.

Бег с высоким подниманием бедра.

Исходное положение: встаете прямо, поднимаете правую ногу, сгибая ее в колене, правая рука при этом отводится назад в выпрямленном состоянии. Левая рука сгибается в локтевом суставе и располагается на уровне грудной клетки.

Затем меняем ноги, одновременно меняя положение рук на зеркальное. То есть теперь Правая нога поднята и правая рука отведена назад. Левая рука теперь сгибается в локте. Получается, что руки работают как при беге, только более активно и выразительно. Чтобы помогать телу соблюдать баланс.

Бедро поднимаем как можно выше. Упражнение делаем как можно чаще. Если часто и высоко делать не получается, то лучше уменьшить частоту, а не высоту поднимания бедра. Такой вариант будет эффективнее.

Прыжкообразный бег.

Бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки за стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает О.Ц.Т. тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция О.Ц.Т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15 – 20 см. ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается немного выше уровня плеч.

Низкий старт Бег с низкого старта

В соревнованиях в беге на дистанции до 400 м включительно спринтер начинает бег с низкого старта.

Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.

В современной технике старта различают узкое, среднее и широкое положение на старте («сближенный», «обычный» и «растянутый»).

В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую-на заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.

Колено ноги, находящейся сзади, опирается о грунт по линии старта. Руки вытянуты, взгляд направлен вниз. По команде «Внимание» бегун поднимает таз таким образом, чтобы вес тела равномерно распределялся на четыре опорных пункта, то есть на руки и ноги. После стартового выстрела бегун отталкивается обеими ногами от стартовых колодок и одновременно отрывает обе руки от грунта.

Бег по дистанции по прямой.

В стартовом отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.

В беговом шаге различают три следующих друг за другом фазы: фаза выпрямления или отталкивания, фаза полета и фаза опоры. У бегунов на короткие дистанции длинный шаг. У мужчин при росте 1,80 м длина шага равна примерно 2,30 м, а у женщин при росте 1,70 см – примерно 2,10 м. Длина шага зависит в основном от силы толчка во время выпрямления ноги. Корпус занимает слегка наклонное положение.

Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают вертикальные колебания корпуса. Руки должны активно помогать движениям ног. Они согнуты в локтях и выполняют мах в направлении бега. Несмотря на большую скорость, бегун остается расслабленным. Мышцы раскрепощаются в основном в фазе полета. Стопа ноги, выполняющей мах, ставится на внешний край носка.

Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удается.

Техника бега по повороту.

Техника бега на 200 и 400 м не имеет существенных отличий от техники бега на 100 м, исключая бег по повороту. Во время спринтерского бега по повороту необходимо наклониться всем телом внутрь влево, чтобы избежать воздействия центробежной силы. Это дополнительное усилие обусловливает некоторое снижение скорости. По повороту следует бежать возможно ближе к внутреннему краю дорожки. Разница в скорости бега на 100 м по прямой и по повороту составляет примерно 0,2 сек.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые упражнения и гимнастические перестроения.

Занятия по гимнастике направлены на развитие и совершенствование у занимающихся ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, строевой выправки, а также на воспитание моральных, волевых качеств и эстетических чувств.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания.

В содержание занятий по гимнастике с юношами допризывного и призывного возраста включаются различные упражнения - строевые, общеразвивающие, на снарядах (перекладина, брусья), опорные прыжки, акробатические и прикладные (лазанье, равновесия, поднимание и переноска грузов).

Рекомендуемые в данной главе упражнения направлены на развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений, способствующих быстрейшему овладению воинскими специальностями в период службы в армии.

Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину».

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы.

I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!». «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты наместе и расчет.

II — построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу,колонну, круг, а также перестраиваться в них.

— передвижения. К этой подгруппе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т. п.

— размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Упражнения для развития ловкости и гибкости.

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами.
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и поставленными задачами

Размыкание и смыкание

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сомкнисы», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом»

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя

Раздел 3. *Спортивные игры.*

Волейбол. Перемещения

Игрок должен перемещать по площадке для того, чтобы осуществить тот или иной приём. Такие перемещения нужны для того, чтобы выбрать подходящее место для технических приёмов. Это и различные способы перемещений, и стартовые стойки.

Рассмотрим стартовые стойки. Они нужны для того, что бы приобрести готовность к перемещению. Это нужно для того, чтобы игрок не принял неустойчивое положение. Для того, чтобы принять оптимальную стойку, нужна небольшая площадь и сгибание в коленях. Всего выделяют три вида стартовых стоек:

Устойчивая стойка – одна нога находится впереди другой. Туловище немного наклонено, а ноги немного согнуты в коленях. Для подготовки принятия мяча, руки нужно немного согнуть.

Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Подачи

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен:полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.

Занять высокую, ненапряженную стойку. Положение корпуса и передней ноги определяет направление полёта мяча.

После свистка судьи, у подающего есть 8 секунд на выполнение подачи. Рекомендуется удар по мячу выполнять на 4-5 секунде. Для этого два-три раза надо ударить мяч об пол, глубоко вздохнуть и принять окончательное решение куда направить мяч.

Баскетбол. Перемещение

Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение, поскольку размеры баскетбольной площадки невелики — 28Х15 м, а в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры и преподаватели подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным передвижениям. Как они ошибаются! Дело это никак нельзя пускать на самотек. Ведь изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол — ведения, передач, бросков — должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не овладеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

В ходе баскетбольного матча игрокам приходится передвигаться в самых различных направлениях: вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге и т. д. В зависимости от игровых ситуаций баскетболист перемещается либо лицом, либо боком, либо спиной вперед. Но этого мало. Баскетбольные передвижения никогда не носят спокойный характер. Это рывки, ускорения с изменением темпа и направления,— словом, то, что принято называть рваным бегом. Именно такой характер приемов позволяет игроку правильно выбрать место, выйти на свободную позицию для получения передачи либо ее перехвата, наконец, оторваться от опекуна и организовать атаку.

Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это — поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;

выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

Ловля мяча двумя руками на месте.

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и

его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Легкая атлетика. *Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50^0)*

Это упражнение помогает улучшить работу коленей, ягодичных мышц, квадрицепсов, которые играют важную роль для скорости и эффективности бега, также такой бег на месте подчеркивает необходимость поднимания стопы с поверхности вместо сильного отталкивания для начала нового шага.

Бег на месте выполняется в очень высоком темпе, бедра поочередно поднимаются вверх, образуя параллельную линию с полом. Следите за тем, чтобы приземление на стопу было мягким, пружинящим, не обрушивайтесь на ногу всей массой тела. Выполняйте 2-4 повторения по 15 раз каждой ногой.

Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом

1 Исходное положение: лежа на спине. ПОДНЯТЬ прямые ноги, перейти в положение сидя. Велосипед. Движений с вытянутыми скрещенными прямыми ногами в вертикальной или горизонтальной ПЛОСКОСТИ (ножницы).

2. Исходное положение: лежа на спине, руки согну ты В упоре перед груДЬЮ. Отжимание.

3. Исходное положение: сидя или стоя, в руках гантели. Согнуть руки в локтевых суставах. Поднять прямые руки через стороны вверх. Поднять согнутые руки в стороны (локти вверху, кисти с гантелями внизу). Разгибая руки, поднять гантели.

4. Исходное положение: стоя, в руках гантели. Наклонить туловище вперед с разведением рук в стороны.

5. Исходное положение: стоя, руки с гантелями на плечах. I Уклоны туловища с подниманием рук.

6. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Приседания.

7 Исходное положение: стоя на амортизаторе, руки опущены, держат концы амортизатора. Согнуть руки в локтях и выпрямить их вверх. Амортизатор укрепить вверху. Руки поднять, держан КОНЦЫ амортизатора. Опустить прямые руки через стороны вниз. Амортизатор укрепить на уровне плеч. Стать спиной к амортизатору, в руках держать ею копны. Развести прямые руки в стороны.

8. Исходное положение: стоя, держаться руками за что-либо. Выполнить приседания и полуприседания на одной ноге.

9. Исходное положение: вис на перекладине Поднимать прямые ноги до горизонтального уровня (угол).

Бег с ускорением на 30-60 м.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

5. **Образовательные технологии**

Для практических занятий используются следующие формы проведения:

Активная форма: а) самостоятельная в присутствии преподавателя, б) под руководством преподавателя. Направлена на формирование правильного представления о физической культуре и

методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Интерактивная форма: спортивные соревнования по видам спорта. Развивают у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации и принятий решений, а также лидерские качества.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» необходимо подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Типовые контрольные задания

7.1.1 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**		
1. Прыжки в длину с места	**250см – 20б; 240см – 15б; 230см – 10б**	**260см – 20б; 250см – 15б; 240см – 10б**		
2. Подтягивание на перекладине	**13р – 20б; 11р – 15б; 9р – 10б.**	**15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б.**		
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	**10р – 20б; 7р – 15б; 5р – 10б**	**12р – 20б; 10р – 15б; 8р – 10б**		
4. Челночный бег (10*3) (сек)	**7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б**	**7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б**		
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	**40р –20б; 35 – 15б; 30 – 10б**	**40р –20б; 35 – 15б; 30 – 10б**		
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
1. Прыжки в длину с места	**190см – 20б; 180см – 15б; 168см – 10б**	**200см – 20б; 190см – 15б; 170см – 10б**	**210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б**	**210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б**
2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	**40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	**20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**

4. Челночный бег (10*3) (сек)	**8/4 – 20б, 8/6 – 15б, 8/8 – 10б**	**8/2 – 20б, 8/4 – 15б, 8/6 – 10б**	**8/0 – 12б, 8/2 – 15б, 8/4 – 10б**	**8/0 – 12б, 8/2 – 15, 8/4 – 10б**
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору – Спец.мед.группа	**22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б 15м –20б; 14м – 15б; 12м – 10б**	**22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б 15м –20б; 14м – 15б; 12м – 10б**	**25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б 18м – 20б; 15м – 15б; 12м – 10б**	**25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б 18м – 20б; 15м – 15б; 12м – 10б**
7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (по выбору)	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б**	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б**	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б**	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б**

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

7.1.2 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И БАСКЕТБОЛУ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
5. Подача мяча (нижняя прямая)	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б (верхняя прямая) (по выбору)	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б (верхняя прямая) (по выбору)
		Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				
	1. Передача мяча в парах - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Встречная передача мяча - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)

	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.Бег на 100 м	13,8с-20б; 14,0с-15б; 14,2с-10б	13,6с-20б; 13,8с-15б; 14,0с-10б	13,4с-20б; 13,6с-15б; 13,8с-10б	13,4с-20б; 13,6с-15б; 13,8с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 3000 м)	11,30мин-20б; 11,45 мин-15б; 12,0мин-10б	11,10мин-20б; 11,35 мин-15б; 11,45мин-10б	11,0мин-20б; 11,20 мин-15б; 11,30мин-10б	11,0мин-20б; 11,20мин-15б; 11,30мин-10б

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
5. Подача мяча (нижняя прямая)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б (верхняя прямая) (по выбору)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б (верхняя прямая) (по выбору)
		Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				
	1. Передача мяча в парах - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Встречная передача мяча - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)

	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.Бег на 100 м	17,6с-20б; 17,8с-15б; 18,0с-10б	16,8с-20б; 17,0с-15б; 17,2с-10б	16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б	16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м)	11,15мин-20б; 11,30мин-15б; 11,45мин-10б	11,00мин-20б; 11,15мин-15б; 11,30мин-10б	10,45мин-20б 11,0-15б 11,15-10б	10,45мин-20б 11,0-15б 11,15-10б

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающая из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 30 баллов,
- активное участие на практических занятиях - 10 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- сдача нормативов - 60 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ре-сурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. :ДиректМедиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогиче-ский институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Из-дательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

б) дополнительная литература:

5. Амосов, Николай Михайлович. Раздумья о здоровье .— М. : Мол. гвардия, 1978 .— 191 с. : ил. — (Эврика).
6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - М. : Флинта, 2009. - 424 с. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83549 7. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Мар-газин, О.Н. Семенова. - СПб :СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299- 00439-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752
8. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медици-ны / А.Г. Дембо ; [предисл. В.У. Агеевца] .— Москва : Физкультура и спорт, 1980 .— 294 с.
9. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессио-нальной подготовке студентов. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск :Маджента, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369
10. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов ву- за : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кеме-рово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-40 5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501
11. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : [пособие для студентов вузов] .— Москва : Аспект Пресс, 1995 .— 143, [1] с. : ил. ; 21 см. — (Про- грамма "Обновление гуманит.образования в России") .— ISBN 5-86318-107- 9, 5 000 экз.
12. Козлов В. М. Анатомия человека : [учебник для институтов физиче-ской культуры / подгот. А. А. Гладышева, П. З. Гудзь, М. А. Джафаров и др.]; под. ред. В. И. Козлова .— Москва : Физкультура и спорт, 1978 .— 463 с.
13. Конституция Российской Федерации. Ст. № 7, 41.
14. Оздоровительный массаж : учебное пособие / А.В. Полуструев, С.Н. Якименко, Е.П. Артеменко, В.Г. Турманидзе. - Омск : Омский государствен-ный университет, 2011. - 104 с. - ISBN 978-5-7779-1343-2 ; То же [Электрон- ный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237490
15. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие / Г.А. Панов. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 192 с. - ISBN 978-5-209-03653-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115742

в) учебно-методическая литература:

16. Федосеев, Василий Никандрович. Организация самостоятельных заня-тий по лыжному спорту : учебно-методическое пособие / В.Н. Федосеев ; М- во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Но- восибирск : Новосибирский государственный университет, 2012 .— 27 с.
17. Федосеев, Василий Никандрович. Физическая культура : курс лекций : [для студентов 1-3 курсов НГУ : в 2 ч.] / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Новосибирск : Ре-дакционно-издательский центр НГУ, 2012

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

Сайты с которыми заключила договор Научная библиотека ДГУ

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" http://biblioclub.ru/
2. ЭБС «"Айбукс" http://ibooks.ru/
3. ЭБС «Лань» http://bankbook.ru/
4. Springer http://rd.springer.com/
5. American Physical Societyhttp://publish.aps.org/
6. Royal Society of Chemistry http://pubs.rsc.org/
7. IOP Publishing Limited **http://www.iop.org**

8. JSTOR http://plants.jstor.org/
9. SAGE www.sagepub.com
10. ISPG http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing
11. Oxford University Press http://www.oxfordhandbooks.com/
12. Cambridge Books online http://ebooks.cambridge.org
13. Science Now http://news.sciencemag.org/sciencenow
14. Mary Ann Liebert, Inchttp://www.nrcresearchpress.com/

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ
на 2025-2026 год

	Наименование	Документ-основание
1.	ЭОР ДГУ https://eor.dgu.ru/	– Собственность на балансе организации
2.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks (www.iprbookshop.ru)	– Договор № 13157/25П от 01.10.2025 г. – Срок действия договора 02.10.2025 – 01.10.2026 – Доступ по IP адресам университета и по логину и паролю
3.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн» (http://www.biblioclub.ru/)	– Договор № 88-09/2025 от 29.09.2025 г. – Срок действия договора 01.10.2025 – 30.09.2026 – Доступ по IP адресам университета и по логину и паролю
4.	Электронно-библиотечная система«ЭБС ЛАНЬ» https://e.lanbook.com/	– Договор № 32515578602-ЕП от 29.12.2025 г. – Срок действия договора 01.02.2026 – 01.02.2027 – Доступ по IP адресам университета и по логину и паролю
5.	Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru/)	– Лицензионное соглашение № 844 от 01.08.2014 г. – Срок действия – без ограничения срока – Доступ по IP адресам университета и по логину и паролю
6.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/)	– Договор №101/НЭБ/1597-n от 01.08. 2020 г. – Срок действия договора – без ограничения срока. – Доступ по IP адресам университета
7.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Юрайт. (https://urait.ru/) *для колледжа*	– Договор № 32312864613-ЕП от 25.11.2025 г. – Срок действия договора 29.11.2025 – 28.11.2026 – Доступ по IP адресам университета и по логину и паролю. – *Подписка ДГУ – вся коллекция СПО*
8.	Электронно-библиотечная система«ЭБС PROFобразование» https://profspo.ru/ *для колледжа*	– Договор № 12957/25FPU от 30.06.2025 г. – Срок действия договора 22.09.2025 – 21.09.2026

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Практический материал предусматривает овладение студентами системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности

-Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

-Допуском к занятиям по «ЭД по ФК» после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

- Переход студента с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой физического воспитания.

- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении за-

четных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.
-Освобождение от занятий может носить только временный характер.
-Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи
- Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.
- Переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для защиты рефератов: MSPower-Point(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Городской стадион / 14189,3 м2. Футбольное поле, баскетбольное поле, гимнастический комплекс, легкоатлетический комплекс, закрытый физкультурнооздоровительный комплекс. Договор безвозмездного пользования имуществом № 1 от 01.08.2016 г.
Спортивный зал - СОШ №1 / 288 м2. Гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики, брусья, маты, бревно, гимнастические мостики, конь, канат, гимнастические палки, аудиоаппаратура для музыкального сопровождения занятий. Договор безвозмездного пользования имуществом № 93 от 11.07.2016 г.