

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ДГУ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Кафедра **физвоспитания**

Образовательная программа  
**38.03.01 Экономика**

Профиль подготовки  
**Финансы и кредит; Бухгалтерский учет, анализ и аудит; Мировая экономика и международный бизнес; Налоги и налогообложение; Региональная экономика; Экономика труда**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

Форма обучения  
**очная, заочная**

Статус дисциплины: **вариативная по выбору**

Махачкала, 2018г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (бакалавриата) от 12.11.2015г. №1327.

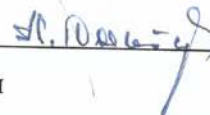
Разработчик(и): кафедра физвоспитания, ст.преподаватель Мутаев М. М.



Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от «5» июня 2018 г., протокол № 11

зав. кафедрой физвоспитания, к.п.н, профессор Рамазанов А.Ш.



на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания

от «13» июня 2018 г., протокол № 6.

Председатель: доцент Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

- «28» июня 2018 г.



## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в вариативную по выбору часть образовательной программы **бакалавриата** по направлению 38.03.01 Экономика.

Дисциплина реализуется на **Экономическом факультете** кафедрой **физвоспитания**.

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: общекультурных **ОК-8**.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: **практические занятия и самостоятельная работа.**

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме **нормативов** и промежуточный контроль в форме **зачета**.

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

| Семестр | Учебные занятия                                |                      |                      |     |              |  | СРС, в том числе экзамен | Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) |
|---------|--|----------------------|----------------------|-----|--------------|--|--------------------------|---|
|         | в том числе                                    |                      |                      |     |              |  |                          |   |
|         | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                      |                      |     |              |  |                          |   |
|         | Всего  | из них               |                      |     |              |  |                          |   |
| Лекции  |  | Лабораторные занятия | Практические занятия | КСР | консультации |  |                          |   |
| 1       | 54   | -                    | -                    | 18  |              |  | 36                       |   |
| 2       | 54   | -                    | -                    | 18  |              |  | 36                       | зачет   |
| 3       | 54   | -                    | -                    | 36  |              |  | 18                       |   |
| 4       | 54   | -                    | -                    | 36  |              |  | 18                       | зачет   |
| 5       | 36   | -                    | -                    | 18  |              |  | 18                       |   |
| 6       | 36   | -                    | -                    | 18  |              |  | 18                       | зачет   |
| 7       | 40   | -                    | -                    | 18  |              |  | 22                       | 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 бакалавриат

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной по выбору образовательной программы бакалавриата по направлению 38.03.01 Экономика.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:  
Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

| Код компетенции из ФГОС ВО | Наименование компетенции из ФГОС ВО   | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)   |
|----------------------------|---|---|
| ОК-8                       | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b> методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;<br><b>Умеет:</b> применять методы и средства |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;</p> <p><b>Владеет:</b> методами и средствами познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.</p> |
|--|--|---|

#### 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.

| № 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)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)      |
|---------------|---|---------|-----------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|--|
|               |   |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные занятия | Контроль самост. раб. |                        |  |
| <b>1 курс</b> |   |         |                 |  |                      |                      |                       |                        |  |
| 1             | <b>Легкая атлетика</b><br><b>- Построение, перестроение.</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>-комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.<br>-Ускорение 100м/с. со старта<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;<br><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b>  | 1       |                 |  | 2                    |                      |                       | 4                      | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 2             | <b>- Построение, перестроение.</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>-прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз).<br>-пятикратный прыжок скачками с места, см.<br>-количество разбегов, раз<br>-прыжок в длину с разбега<br>-упражнение на растягивание мышц, количество раз.<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b> | 1       |                 |  | 2                    |                      |                       | 4                      | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 3             | <b>- Построение, перестроение.</b>  | 1       |                 |  | 2                    |                      |                       | 2                      | Контроль   |

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

|           |   |   |  |           |  |  |           |  |
|-----------|---|---|--|-----------|--|--|-----------|--|
|           | - <i>равновесие переднее</i> (ласточка)<br>- <b>Упражнение на развитие</b> координации движений.<br>- <b>Развитие физических качеств</b> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <b>Теоретические сведения в процессе занятия.</b>   |   |  |           |  |  |           |  |
|           | <b>Итого за 1 модуль</b>  |   |  | <b>14</b> |  |  | <b>22</b> |  |
| <b>8</b>  | - <b>Построение; перестроения:</b><br><b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);<br><b>в колону</b> (по одному; по два; по три и т.п.).<br>- <b>Передвижения по залу:</b><br>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br>- <b>Фитнес комплекс</b><br><b>Акробатика:</b><br>-« <i>мост</i> » (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках)<br>- <i>переворот боком «колесо»</i><br>- <b>Упражнение на развитие координации движений.</b><br>- <b>Развитие физических качеств</b> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <b>Теоретические сведения в процессе занятия.</b>   | 1 |  | 2         |  |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| <b>9</b>  | - <b>Построение; перестроения:</b><br><b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);<br><b>в колону</b> (по одному; по два; по три и т.п.).<br>- <b>Передвижения по залу:</b><br>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br>- <b>Фитнес комплекс</b><br>- <b>Брусья параллельные (ю)</b> (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180)<br>- <b>Брусья разновысокие (д)</b> (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди)<br>-Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180.<br>-опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши.<br>- <b>Развитие физических качеств</b> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <b>Теоретические сведения в процессе занятия.</b> | 1 |  | 2         |  |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| <b>10</b> | <b>Волейбол</b><br>- <b>Построение; перестроение:</b><br><b>в шеренгу</b> (по одному; по два);<br>- <b>передвижения по залу:</b><br>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br>- <b>ОРУ</b> – комплекс упражнений (8-12 упр);<br><b>Прием-передача мяча</b> (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий.<br>- <b>Подача мяча</b> (нижняя прямая количество  | 2 |  | 2         |  |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
|    | <p>попыток)<br/> <b>-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры</b><br/> - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см. количество раз.<br/> -прыжки в длину с места см.<br/> <b>-Развитие физических качеств</b><br/> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br/> - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>  |   |  |  |   |  |  |   |   |
| 11 | <p><b>- Построение; перестроение: в шеренгу</b> (по одному; по два);<br/> <b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br/> <b>-ОРУ</b> – комплекс упражнений (8-12 упр);<br/> <b>Прием-передача мяча</b> (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий.<br/> <b>-Подача мяча</b> (нижняя прямая количество попыток)<br/> <b>-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры-</b><br/> развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см. количество раз.<br/> -прыжки в длину с места см.<br/> -прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток.<br/> - <i>Судейско-инструкторская практика.</i></p>  | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br/> Сдача нормативов.</p> |
| 12 | <p><b>Баскетбол.</b><br/> <b>- Построение; перестроение: в шеренгу</b> (по одному; по два);<br/> <b>-передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br/> <b>-ОРУ</b> – в движении (8-12 упр);<br/> <b>-Стойка баскетболиста</b>, перемещение в стойке.<br/> <b>-Ловля и передача мяча</b> на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол. минут<br/> <b>-Передача мяча</b> в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут.<br/> <b>-Ведение мяча</b> в движении и на месте, минут.<br/> <b>-Гладкое ведение</b><br/> -Ведение с изменением направления, минут.<br/> -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу.<br/> -<i>дистанционные броски</i>, количество раз.<br/> -<i>штрафной бросок</i>, количество раз.<br/> -Эстафета с элементами баскетбола.<br/> <b>-Развитие физических качеств</b><br/> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br/> - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p> | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br/> Сдача нормативов.</p> |
| 13 | <p><b>- Построение; перестроение: в шеренгу</b> (по одному; по два);</p>  | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | <p>Контроль посещаемости</p>  |



|           |   |          |  |           |  |  |           |   |
|-----------|---|----------|--|-----------|--|--|-----------|---|
|           | <p><b>Передвижения по залу:</b><br/>по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p><b>-ОРУ</b> – в движении (8-12 упр);</p> <p><b>-Стойка баскетболиста</b>, перемещение в стойке.</p> <p><b>-Ловля и передача мяча</b> на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол. минут</p> <p><b>-Передача мяча в парах</b> в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут.</p> <p><b>-Ведение мяча</b> в движении и на месте, минут.</p> <p><b>-Гладкое ведение</b></p> <p>-Ведение с изменением направления, минут.</p> <p>-Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p><i>-дистанционные броски</i>, количество раз.</p> <p><i>-штрафной бросок</i>, количество раз.</p> <p>-Эстафета с элементами баскетбола.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p>   |          |  |           |  |  |           | занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.   |
|           | <b>Итого за модуль2:</b>  |          |  | <b>12</b> |  |  | <b>24</b> |   |
| <b>14</b> | <p><b>- Построение; перестроение: в шеренгу</b> (по одному; по два);</p> <p>Передвижения по залу:<br/>по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p><b>-ОРУ</b> – в движении (8-12 упр);</p> <p><b>-Стойка баскетболиста</b>, перемещение в стойке.</p> <p><b>-Ловля и передача мяча</b> на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол. минут</p> <p><b>-Передача мяча в парах</b> в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут.</p> <p>-Ведение мяча в движении и на месте, минут.</p> <p>-Гладкое ведение</p> <p>-Ведение с изменением направления, минут.</p> <p>-Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p><i>-дистанционные броски</i>, количество раз.</p> <p><i>-штрафной бросок</i>, количество раз.</p> <p>-Эстафета с элементами баскетбола.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p> | <b>2</b> |  | <b>2</b>  |  |  | <b>6</b>  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| <b>15</b> | <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p><b>- Построение, перестроение.</b></p> <p><b>-ОРУ</b>, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p><b>- Медленный бег</b> с переменной скоростью до 10-12 минут.</p> <p>-Упражнение на восстановление дыхания-стречинг 4-6 упражнений.</p> <p><b>-Развитие физических качеств</b> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p>  | <b>2</b> |  | <b>2</b>  |  |  | <b>6</b>  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.   |

|                           |  |   |  |  |           |  |           |  |  |
|---------------------------|--|---|--|--|-----------|--|-----------|--|--|
|                           | - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i>  |   |  |  |           |  |           |  |  |
| 16                        | - <b>Построение, перестроение.</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>- <b>Кроссовый бег</b> км/без учета времени.(1000-1500м).<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i>  | 2 |  |  | 2         |  | 6         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |  |
| 17                        | - <b>Построение, перестроение.</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>- <b>Кроссовый бег</b> км/без учета времени.<br>Девушки 2000м. без учета времени<br>Юноши 3000м. без учета времени<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i>   | 2 |  |  | 2         |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |  |
| 18                        | - <b>Построение, перестроение.</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>-Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м.<br>Юноши 3000м./м.<br>Судейско-инструкторская практика.  | 2 |  |  | 2         |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |  |
| <b>Итого за модуль 3:</b> |  |   |  |  | <b>10</b> |  | <b>26</b> |  |  |
| <b>2 курс</b>             |  |   |  |  |           |  |           |  |  |
| 1                         | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3-5мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.<br>-60 метров со старта -2 подхода<br>-упражнение на восстановление дыхания<br>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i>            | 3 |  |  | 4         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |  |
| 2                         | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3-5мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.<br>- ускорение 100 метров со старта -1 подход<br>-упражнение на восстановление дыхания<br>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i> | 3 |  |  | 4         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |  |
| 3                         | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3-5мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>-толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков.  | 3 |  |  | 4         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой   |  |

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

|           |  |   |  |           |  |  |           |  |
|-----------|--|---|--|-----------|--|--|-----------|--|
|           | <p>Кувырок вперед из седа ноги врозь.<br/>Размахивание вперед назад в упоре<br/>Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.)<br/><b>-Брусья разновысокие (девушки)</b><br/>Висы одноименные, разноименные.<br/>Размахивание вперед назад в висе.<br/>Упоры<br/>-упор лежа, упор стоя на нижней жерди.<br/><b>-развитие физических качеств</b> вариативно в процессе занятия.<br/><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p>  |   |  |           |  |  |           |  |
|           | <b>Итого за модуль 4:</b>  |   |  | <b>24</b> |  |  | <b>12</b> |  |
| <b>8</b>  | <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/><b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/><b>в колонну:</b> по одному; по два; по три и т.п.<br/><b>Передвижения по залу:</b><br/>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br/><b>-Фитнес комплекс 12-16</b> упражнений.<br/><b>-Акробатика:</b><br/>- перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат.<br/>-кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях.<br/>-стойки: на лопатках, на голове, на руках<br/>-перевороты: боком (колесо)<br/>-равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки<br/>-мост: из и.п. лежа на спине<br/>- из и.п. положения стоя на горку матов<br/><b>Брусья параллельные (ю)</b> (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180)<br/><b>-Брусья разновысокие (д)</b> (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди)<br/>-Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180.<br/><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p> | 3 |  | 8         |  |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| <b>9</b>  | <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/><b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/><b>в колонну:</b> по одному; по два; по три и т.п.<br/><b>-Передвижения по залу:</b><br/>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.<br/><b>-Фитнес комплекс 12-16</b> упражнений.<br/>-опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги<br/><b>Развитие физических качеств</b><br/>- Теоретические сведения в процессе занятия.<br/><b>Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)</b></p>   | 3 |  | 4         |  |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| <b>10</b> | <p><b>Волейбол</b><br/><b>- Построение; перестроения:</b></p>  | 4 |  | 6         |  |  | 2         | Контроль посещаемости  |

|    |  |   |  |           |  |  |           |  |
|----|--|---|--|-----------|--|--|-----------|--|
|    | <p><b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);<br/> <b>в колону</b> (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали;<br/> противоходом.</p> <p>- <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху,<br/> снизу с партнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу<br/> через сетку с партнёром количество серий.</p> <p>-подача мяча нижняя прямая количество<br/> попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством<br/> упражнений СФП.</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе<br/> занятия</b></p>  |   |  |           |  |  |           | занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.                       |
| 11 | <p>Волейбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колону:</b> по одному; по два; по три и т.п.</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали;<br/> противоходом.</p> <p>- <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху,<br/> снизу с партнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу<br/> через сетку с партнёром количество серий.</p> <p>-подача мяча нижняя прямая количество<br/> попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>-Нападающий удар количество раз.</p> <p>- <b>Развитие физических качеств<br/> посредством упражнений СФП.</b></p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе<br/> занятия</b></p> | 4 |  | 6         |  |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|    | <b>Итого за модуль 5</b>   |   |  | <b>24</b> |  |  | <b>12</b> |  |
| 12 | <p>Волейбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колону:</b> по одному; по два; по три и т.п.</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали;<br/> противоходом.</p> <p>- <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху,<br/> снизу с партнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу<br/> через сетку с партнёром количество серий.</p> <p>-подача мяча нижняя прямая количество<br/> попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>-Нападающий удар количество раз.</p> <p>- <b>Развитие физических качеств<br/> посредством упражнений СФП.</b></p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе<br/> занятия</b></p> | 4 |  | 2         |  |  |           | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 13 | <p>Волейбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);<br/> <b>в колону</b> (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b></p>   | 4 |  | 4         |  |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой   |

|    |  |   |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|--|---|--|
|    | <p>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.</p> <p>-подача мяча нижняя прямая количество попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>-Нападающий удар количество раз.</p> <p>-Прием мяча после подачи 5 попыток.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.</p>   |   |  |   |  |  |   | изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.  |
| 14 | <p>Баскетбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b></p> <p><b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p><b>в колонну:</b> по одному; по два; по три и т.п.</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b></p> <p>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p>-Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>-Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола)</p> <p>-Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча.</p> <p>-Введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия</b></p> | 4 |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 15 | <p><b>- Построение; перестроения:</b></p> <p><b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p><b>в колонну:</b> по одному; по два; по три и т.п.</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b></p> <p>по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p>-Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>-Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола)</p> <p>-Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча.</p> <p>-Введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия</b></p>                  | 4 |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 16 | <p><b>- Построение, перестроение.</b></p> <p><b>-Медленный бег(3-5мин.)</b></p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>- совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.</p> <p>-60 метров со старта -2 подхода</p> <p>-упражнение на восстановление дыхания</p> <p>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе</b></p>  | 4 |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |

|    |   |   |  |  |           |  |           |  |
|----|---|---|--|--|-----------|--|-----------|--|
|    | <b>занятия.</b>   |   |  |  |           |  |           |  |
| 17 | <b>- Построение, перестроение.</b><br><b>-Медленный бег(3-5мин.)</b><br><b>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</b><br>- совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.<br>- ускорение 100 метров со старта -1 подход<br>-упражнение на восстановление дыхания<br>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b> | 4 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 18 | <b>- Построение, перестроение.</b><br><b>-Медленный бег(3-5мин.)</b><br><b>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</b><br>-толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол. толчков.<br>-совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия)<br><b>- Развитие физических качеств</b> посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b>  | 4 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 19 | <b>- Построение, перестроение.</b><br><b>-Медленный бег(3мин.)</b><br><b>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</b><br>совершенствование<br>-кроссовый бег км/мин. (1000метров - переменный бег- девушки<br>1500 метров- переменный бег-юноши)<br>-Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений.<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b>                                 | 4 |  |  | 2         |  |           | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 20 | <b>- Построение, перестроение.</b><br><b>-Медленный бег(3мин.)</b><br><b>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</b><br>совершенствование<br>-кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки<br>2000 метров- переменный бег-юноши)<br>-Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений.<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b>                                  | 4 |  |  | 2         |  |           | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 21 | <b>- Построение, перестроение.</b><br><b>-Медленный бег(3мин.)</b><br><b>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</b><br>совершенствование<br>-кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки<br>3000 метров – переменный бег-юноши)<br>-Упражнение на восстановление дыхания<br><b>Судейско-инструкторская практика.</b>  | 4 |  |  | 2         |  |           | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|    | <b>Итого за модуль 6:</b>   |   |  |  | <b>24</b> |  | <b>12</b> |  |

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



|   |  |   |  |   |  |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|--|---|--|
|   | <p><b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колону:</b> по одному; по два; по три и т.п.<br/> <b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.<br/> <b>-Фитнес комплекс 12-16</b> упражнений.<br/> <b>-Акробатика:</b><br/> - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат.<br/> -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях.<br/> -стойки: на лопатках, на голове, на руках<br/> -перевороты: боком (колесо)<br/> -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки<br/> -мост: из и.п. лежа на спине<br/> - из и.п. положения стоя на горку матов<br/> -Брусья параллельные (юноши)<br/> Упоры (на локтях, на руках)<br/> Кувырок вперед из седа ноги врозь.<br/> Размахивание вперед назад в упоре<br/> Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.)<br/> -Брусья разновысокие (девушки)<br/> Висы одноименные, разноименные.<br/> Размахивание вперед назад в висе.<br/> Упоры<br/> -упор лежа, упор стоя на нижней жерди.<br/> <b>-развитие физических качеств</b> вариативно в процессе занятия.<br/> <b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p> |   |  |   |  |  |   | занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.                       |
| 7 | <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колону:</b> (по одному; по два; по три и т.п).<br/> <b>передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.<br/> <b>-Фитнес комплекс 12-16</b> упражнений.<br/> <b>-Акробатика:</b><br/> - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат.<br/> -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях.<br/> -стойки: на лопатках, на голове, на руках<br/> -перевороты: боком (колесо)<br/> -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки<br/> -мост: из и.п. лежа на спине<br/> - из и.п. положения стоя на горку матов<br/> <i>Брусья параллельные (ю)</i> (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180)<br/> <i>Брусья разновысокие (д)</i> (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди)<br/> -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая</p>   | 5 |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |

|                           |   |   |  |           |  |  |           |  |
|---------------------------|---|---|--|-----------|--|--|-----------|--|
|                           | <p>левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180.</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p>  |   |  |           |  |  |           |  |
| 8                         | <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колонну:</b> по одному; по два; по три и т.п.</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p><b>-Фитнес комплекс 12-16</b> упражнений.<br/> -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю.</p> <p><b>Развитие физических качеств</b><br/> <b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b><br/> <b>Вариативная часть в процессе занятий(элементы художественной гимнастики)</b></p>   | 5 |  | 2         |  |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 9                         | <p>Волейбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колонну:</b> по одному; по два; по три и т.п.</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p><b>- ОРУ</b> в движении 12 упр.<br/> -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.<br/> -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.<br/> -подача мяча нижняя прямая количество попыток.<br/> «Скидка» количество раз.<br/> - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия</b></p>  | 6 |  | 2         |  |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| <b>Итого за модуль 7:</b> |   |   |  | <b>18</b> |  |  | <b>18</b> |  |
| 10                        | <p>Волейбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.)<br/> <b>в колонну</b> (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p><b>- ОРУ</b> в движении 12 упр.<br/> -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.<br/> -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.<br/> -подача мяча нижняя прямая количество попыток.<br/> «Скидка» количество раз.<br/> -Нападающий удар количество раз.<br/> - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия</b></p> | 6 |  | 2         |  |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 11                        | <p>Волейбол</p> <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);</p>   | 6 |  | 2         |  |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени  |

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

|              |  |   |  |  |           |  |           |  |
|--------------|--|---|--|--|-----------|--|-----------|--|
|              | занятия.   |   |  |  |           |  |           |  |
| 15           | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3-5мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>-толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков.<br>-совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия)<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- Теоретические сведения в процессе занятия.  | 6 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 16           | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>совершенствование<br>-кроссовый бег км/мин. (1000метров-переменный бег- девушки<br>1500 метров- переменный бег-юноши)<br>-Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений.<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- Теоретические сведения в процессе занятия.   | 6 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 17           | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>совершенствование<br>- <b>кроссовый бег км/мин.</b> (1500метров-переменный бег- девушки<br>2000 метров- переменный бег-юноши)<br>-Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений.<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- Теоретические сведения в процессе занятия.                                     | 6 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 18           | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>совершенствование<br>-кроссовый бег км/мин. (2000 метров-переменный бег- девушки<br>3000 метров- переменный бег-юноши)<br>-Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.   | 6 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|              | <b>Итого за модуль 8:</b>  |   |  |  | <b>18</b> |  | <b>18</b> |  |
| <b>4курс</b> |  |   |  |  |           |  |           |  |
| 1            | - <b>Построение, перестроение.</b><br>- <b>Медленный бег(3-5мин.)</b><br>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.<br>совершенствование<br>- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.<br>- ускорение 100 метров со старта -1 подход<br>-упражнение на восстановление дыхания<br>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков<br>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;<br>- <b>Теоретические сведения в процессе</b> | 7 |  |  | 2         |  | 2         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |

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

|   |   |   |  |   |  |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|--|---|--|
|   | - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i>   |   |  |   |  |  |   |  |
| 5 | <p><b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колону:</b> по одному; по два; по три и т.п.<br/> <b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.<br/> <b>-Фитнес комплекс 12-16</b> упражнений.<br/> <i>Совершенствование:</i><br/> -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь – д.; согнув ноги – ю.<br/> <b>Развитие физических качеств</b><br/> - <b>Теоретические сведения в процессе занятия.</b><br/> <b>Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)</b></p>  | 7 |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 6 | <p>Волейбол<br/> <b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу:</b> по одному; по два; по три и т.п.;<br/> <b>в колону:</b> по одному; по два; по три и т.п.<br/> <b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.<br/> - <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.<br/> <i>Совершенствование:</i><br/> -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.<br/> -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.<br/> -подача мяча нижняя прямая количество попыток.<br/> «Скидка» количество раз.<br/> - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.<br/> - <b>Теоретические сведения в процессе занятия</b></p>   | 7 |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 7 | <p>Волейбол<br/> <b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);<br/> <b>в колону</b> (по одному; по два; по три и т.п).<br/> <b>-Передвижения по залу:</b><br/> по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.<br/> - <b>ОРУ</b> в движении 12 упр.<br/> <i>Совершенствование</i><br/> -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.<br/> -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.<br/> -подача мяча нижняя прямая количество попыток.<br/> «Скидка» количество раз.<br/> -Нападающий удар количество раз.<br/> -Прием мяча после подачи 5 попыток.<br/> - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.<br/> - <b>Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.</b></p> | 7 |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 8 | <p>Баскетбол<br/> <b>- Построение; перестроения:</b><br/> <b>в шеренгу</b> (по одному; по два; по три и т.п.);</p>  | 7 |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени  |

|   |  |   |  |           |  |  |           |  |
|---|--|---|--|-----------|--|--|-----------|--|
|   | <p><b>в колонну</b> (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p><b>-Передвижения по залу:</b><br/>по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p><b>- ОРУ</b> в движении 12 упр.</p> <p><i>Совершенствование:</i></p> <p><b>-Ведение мяча</b> с изменением направления и скорости.</p> <p><b>-Ловля и передача мяча</b>(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола)</p> <p><b>-Броски мяча двумя руками</b> от головы, одной рукой от плеча.</p> <p><b>-Введение мяча два шага с броском по кольцу.</b></p> <p><b>- Теоретические сведения в процессе занятия.</b></p> |   |  |           |  |  |           | овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.   |
| 9 | <p><b>- Построение, перестроение.</b></p> <p><b>- Медленный бег(3-5мин.)</b></p> <p><b>- ОРУ</b>, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p><i>- совершенствование</i> специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.</p> <p>-60 метров со старта - 2 подхода</p> <p>-упражнение на восстановление дыхания</p> <p>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p><b>- Развитие физических качеств</b> посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>   | 7 |  | 2         |  |  | 4         | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|   | <b>Итого:</b>  |   |  | <b>18</b> |  |  | <b>22</b> |  |

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

*Строевые упражнения* – неотъемлемая часть каждого занятия.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правофлангового короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой – центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

*Общеразвивающими упражнениями (ОРУ)* называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными

действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями ит.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

К основным *физическим* качествам относятся: *быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.*

Развитие силы. Ни одно физическое упражнение не может быть выполнено без проявления силы мышц. Сила – это способность спортсмена в процессе занятий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Сила мышц зависит от состояния и деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, биохимических процессов, происходящих в них, степени работоспособности мышц. Развитие силы мышц происходит в первую очередь благодаря приобретению умения владеть мышцами, сокращать и напрягать их с большей силой.

*Выносливость* – важнейшее физическое качество, необходимое любому спортсмену. Она определяется продолжительностью работоспособности всех органов и систем организма, в течение которых человек способен осуществлять данную работу без снижения ее интенсивности. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость – составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена. Общая выносливость приобретается посредством выполнения большинства физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служит длительная с относительно невысокой интенсивностью тренировка в беге, ходьбе на лыжах, гребле, плавании.

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развивать выносливость специальную.

## **5. Образовательные технологии**

Здоровье сберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом.

Педагогическая технология – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения.



## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля;

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, единоборств и др.);
- открытые спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом).

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

| Код компетенции из ФГОС ВО | Наименование компетенции из ФГОС ВО   | Планируемые результаты обучения   | Процедура освоения                 |
|----------------------------|---|---|------------------------------------|
| ОК-8                       | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>Знает:</b> методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> <p><b>Умеет:</b> применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> <p><b>Владеет:</b> методами и средствами познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции</p> | Устный опрос.<br>Сдача нормативов. |

## 7.2. Типовые контрольные задания

### МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

| МУЖСКИЕ ГРУППЫ                 |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| №, название нормативов         | 1 курс                                      | 2 курс                                      |
| 1. Прыжки в длину с места      | 250см – 20б;<br>240см – 15б;<br>230см – 10б | 260см – 20б;<br>250см – 15б;<br>240см – 10б |
| 2. Подтягивание на перекладине | 13р – 20б;                                  | 15р – 20б;                                  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <b>11р – 156;<br/>9р – 106.</b>                | <b>12р – 156;<br/>10р – 106.</b>               |
| 3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук  | <b>10р – 206;<br/>7р – 156;<br/>5р – 106</b>   | <b>12р – 206;<br/>10р – 156;<br/>8р – 106</b>  |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек)  | <b>7/0 – 206;<br/>7/4 – 156;<br/>7/6 – 106</b> | <b>7/0 – 206;<br/>7/4 – 156;<br/>7/6 – 106</b> |
| 5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин) | <b>40р – 206;<br/>35 – 156;<br/>30 – 106</b>   | <b>40р – 206;<br/>35 – 156;<br/>30 – 106</b>   |

| <b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>№, название нормативов</b>   | <b>1 курс</b>  | <b>2 курс</b>  | <b>3 курс</b>  | <b>4 курс</b>  |
| 1. Прыжки в длину с места   | 190см – <b>206;</b><br>180см – <b>156;</b><br>168см – <b>106</b>   | 200см – <b>206;</b><br>190см – <b>156;</b><br>170см – <b>106</b>   | 210см – <b>206;</b><br>200см – <b>156;</b><br>180см – <b>106</b>   | 210см – <b>206;</b><br>200см – <b>156;</b><br>80см – <b>106</b>  |
| 2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз)<br>- Спец. мед. группа и.п. упор сидя на гимн. скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. – кол.раз) | 30р – <b>206;</b><br>27р – <b>156;</b><br>25р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  | 35р – <b>206;</b><br>30р – <b>156;</b><br>27р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  | 35р – <b>206;</b><br>30р – <b>156;</b><br>27р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  | 35р – <b>206;</b><br>30р – <b>156;</b><br>27р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз)<br><br>– Спец. мед. группа и.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки  | 15р – <b>206;</b><br>13р – <b>156;</b><br>10р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  | 17р – <b>206;</b><br>15р – <b>156;</b><br>13р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  | 20р – <b>206;</b><br>15р – <b>156;</b><br>13р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  | 20р – <b>206;</b><br>15р – <b>156;</b><br>13р – <b>106</b><br><br><b>13р – 206;</b><br><b>12 – 156;</b><br><b>10р – 106</b>  |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек)   | 8/4 – <b>206;</b><br>8/6 – <b>156;</b><br>8/8 – <b>106</b>   | 8/2 – <b>206;</b><br>8/4 – <b>156;</b><br>8/6 – <b>106</b>   | 8/0 – <b>126;</b><br>8/2 – <b>156;</b><br>8/4 – <b>106</b>   | 8/0 – <b>126;</b><br>8/2 – <b>15;</b><br>8/4 – <b>106</b>  |
| 5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору  | 13р – <b>206;</b><br>12р – <b>156;</b><br>10р – <b>106</b>   | 13р – <b>206;</b><br>12р – <b>156;</b><br>10р – <b>106</b>   | 13р – <b>206;</b><br>12р – <b>156;</b><br>10р – <b>106</b>   | 13р – <b>206;</b><br>12р – <b>156;</b><br>10р – <b>106</b>   |
| 6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору<br><br>– Спец. мед. группа  | 22м – <b>206;</b><br>20м – <b>156;</b><br>18м – <b>106</b><br><br>15м – <b>206;</b><br>14м – <b>156;</b><br>12м – <b>106</b> | 22м – <b>206;</b><br>20м – <b>156;</b><br>18м – <b>106</b><br><br>15м – <b>206;</b><br>14м – <b>156;</b><br>12м – <b>106</b> | 25м – <b>206;</b><br>22м – <b>156;</b><br>20м – <b>106</b><br><br>18м – <b>206;</b><br>15м – <b>156;</b><br>12м – <b>106</b> | 25м – <b>206;</b><br>22м – <b>156;</b><br>20м – <b>106</b><br><br>18м – <b>206;</b><br>15м – <b>156;</b><br>12м – <b>106</b> |
| 7. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе – глубокий присед, руки произвольно (кол.раз/мин)  | 30р – <b>206;</b><br>25р – <b>156;</b><br>20р – <b>106</b>   | 30р – <b>206;</b><br>25р – <b>156;</b><br>20р – <b>106</b>   | 30р – <b>206;</b><br>25р – <b>156;</b><br>20р – <b>106</b>   | 30р – <b>206;</b><br>25р – <b>156;</b><br>20р – <b>106</b>   |

|           |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|
| По выбору |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|

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

**Посещаемость 100%** – 30 баллов

**За активность** – 10 баллов

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

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

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий – 10 баллов,
  - участие на практических занятиях – 20 баллов,
- Промежуточный контроль по дисциплине включает:
- тестирование (сдача нормативов) – 70 баллов.

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

### ***а) основная литература:***

**1. Физическая культура студента** : [учеб.для вузов / М.Я.Виленский, А.И.Зайцев, В.И.Ильинич и др.]; под ред. В.И.Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – 446,[1] с. : ил. ; 22 см. – Рекомендовано МО РФ. – ISBN 5-8297-0010-2 : 185-02. **15экз.**

**2. Волейбол** : программа / [сост. Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников]. – М. : Советский спорт, 2005. – 108,[1] с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ). – ISBN 5-9718-0022-1 : 125-24.-**35экз.**

**3. Нестеровский, Дмитрий Иванович.** Баскетбол: теория и методика обучения : учеб.пособие для вузов / Нестеровский, Дмитрий Иванович. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 335,[1] с. – (Высшее профессиональное образование). – Рекомендовано УМО. – ISBN 5-7695-2904-0 : 194-70.-**35экз.**

**4. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** : программа / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – М. : Сов.спорт, 2005. – 86,[1] с. – ISBN 5-85009-883-6 : 113-30.-**20экз.**

**5. Тристан В.Г.Физиологические основы физической культуры и спорта.** Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. – Электрон.текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 96 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>

**6. Шипилина, Инесса Александровна.** Хореография в спорте : [учеб.пособие] / Шипилина, Инесса Александровна. – Ростов н/Д :Феникс, 2004. – 212 с. : ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). – Допущено МО РФ. – ISBN 5-222-05295-8 : 69-96.-5экз.

7. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

**б) дополнительная литература:**

**1. Орлова С.В.Физическая культура** [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. – Электрон.текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. – 154 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

**2. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, А.С. Гречко. – Электрон.текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

3. Теоретические сведения по физике и подробные решения демонстрационных вариантов тестовых заданий, представленных на сайте Росаккредагентства ([www.fepo.ru](http://www.fepo.ru)).

4. Физика [Электронный ресурс]: реф. журн. ВИНТИ. № 7 – 12, 2008 / Всерос. ин-т науч. и техн. информ. – М.: [Изд-во ВИНТИ], 2008. – 1 электрон.опт. диск (CD-ROM). – 25698-00.

5. Российский портал «Открытого образования» <http://www.openet.edu.ru>

6. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета <http://edu.icc.dgu.ru>

7. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета <http://elib.dgu.ru> (доступ через платформу Научной электронной библиотеки [elibrary.ru](http://elibrary.ru)).

8. Федеральный центр образовательного законодательства. <http://www.lexed.ru>

9. Электронные ресурсы Университетской информационной системы России (УИС России) [www.uisrussia.ru](http://www.uisrussia.ru) 10. ИС Единое окно <http://window.edu.ru>

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

1. ЭБСIPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Лицензионный договор № 2693/17от 02.10.2017г. об оказании услуг по предоставлению доступа. Доступ открыт с 02.10.2017 г. до 02.10.2018 по подписке (доступ будет продлен)

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) договор № 55\_02/16 от 30.03.2016 г. об оказании информационных услуг (доступ продлен до сентября 2019 года).

4. Доступ к электронной библиотеке на <http://elibrary.ru> основании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВПО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).

5. Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф/> договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 от 1.08.2017г. Договор действует в течение 1 года с момента его подписания.

6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>(единое окно доступа к образовательным ресурсам).

7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

8. Российский портал «Открытого образования» <http://www.openet.edu.ru>

9. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. <http://edu.icc.dgu.ru>

10. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета <http://elib.dgu.ru>(доступ через платформу Научной электронной библиотеки [elibrary.ru](http://elibrary.ru)).

## **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.

– Занятия по физической культуре проводятся на 1 курсе (2 семестра) 1 раз в неделю.

– Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

– Допуском к занятиям по физической культуре 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 зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.

– Освобождение от занятий физической культурой 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 лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.

– Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

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

|  |  |
|--|--|
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал №1 игровой                                   |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал №2 игровой                                   |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал борьбы                                       |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал бокса  |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | тренажерный зал                                  |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | баскетбольная площадка с<br>асфальтным покрытием |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | футбольная площадка с<br>искусственным покрытием |