

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Экономический факультет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа
41.03.02 Регионоведение России

Направленность (профиль) программы
Региональная политика и региональное управление

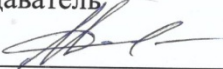
Уровень высшего образования
бакалавриат

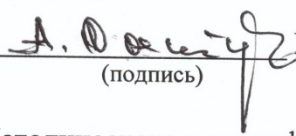
Форма обучения
очная

Статус дисциплины:
входит в часть, формируемую
участниками образовательных учреждений

Махачкала, 2019 год

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.02 Регионоведение России (уровень бакалавриата) от «15» июня 2017 г. №554.

Разработчик: старший преподаватель
кафедры физвоспитания  Мутаев М.М.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры физвоспитания от «7» июня 2019 г., протокол № 11
зав. кафедрой  Рамазанов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методического совета факультета физической культуры и спорта от
«14» июня 2019 г., протокол № 6
председатель метод. совета  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с начальником учебно-методического
управления
«30» августа 2019 г.  Гасангаджиева А.Г.
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных учреждений образовательной программы бакалавриата по направлению 41.03.02 Регионоведение России.

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: УК-7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: практические занятия.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме выполнения нормативных требований 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.

Объем дисциплины в очной форме:

Семес тр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен
	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	-	-	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) физическая культура и спорт являются:

формирование способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности,

повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни,

достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных учреждений образовательной программы бакалавриата по направлению 41.03.02 Регионоведение России.

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

Код и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП (при наличии))	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Умеет: - выбирать и применять методы и средства здоровьесберегающих технологий для совершенствования физических качеств и для поддержания здорового образа жизни Владеет: - опытом применять оздоровительные системы физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает: - оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Умеет: - оптимально сочетать подобранные комплексы физических и умственных нагрузок для обеспечения работоспособности Владеет: - опытом подбора индивидуального комплекса оздоровительной или адаптивной физической культуры - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает: - нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности Умеет: - пропагандировать нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности Владеет: - опытом соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 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 занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
	1 курс								
1	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей.	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Техника прыжка в длину с места и с разбега (отталкивание и приземление).	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	Техника толкания ядра. Техника прыжка в длину с места. Развитие координационных способностей.	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	Техника спринтерского бега.	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	Техника толкания ядра. Техника прыжка в длину с разбега.	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	Акробатика. Развитие гибкости.	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	Передвижения по залу. Акробатика. Развитие координационных способностей.	1			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за 1 модуль				14			22	
8	Брусья параллельные (Ю). Брусья разновысокие (Д). Развитие координационных способностей.	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	Техника приема передачи мяча сверху. Техника передвижений и остановок в волейболе. Развитие координационных способностей.	2			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

11	Техника приема передачи мяча двумя руками сверху снизу в парах. Техника подачи мяча (нижняя прямая подача мяча). Развитие прыгучести.	2			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	Техника передвижений и стоек баскетболиста. Техника ловли и передачи мяча (на месте, в движении). Развитие скоростных качеств.	2			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	Техника ведения мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	2			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 2:				12			24	
14	Техника передач и бросков в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. Развитие скоростно-силовых качеств.	2			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег.	2			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.	2			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	Техника бега на длинные дистанции.	4			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				10			26	
2 курс									
18	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	3			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
19	Техника спринтерского бега. Низкий старт (стартовый разгон). Развитие скоростных качеств.	3			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
20	Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых способностей.	3			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	Бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости (стреччинг).	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
22	Техника бега по пересеченной местности. Развитие специальной выносливости и гибкости.	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
23	Техника бега по пересеченной местности.	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.
24	Акробатика. Развитие гибкости.	3			6				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 4:				24			12	
25	Брусья параллельные (Ю). Брусья разновысокие (Д).	3			8			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

	Развитие силовых способностей и гибкости.							изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
26	Техника опорного прыжка ноги врозь (Д), согнув ноги (Ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	3			4		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
27	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Развитие координационных способностей.	4			6		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
28	Техника приема передачи мяча через сетку со сменой мест. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Развитие координационных способностей.	4			6		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 5				24		12	
29	Техника приема передачи мяча через сетку со сменой мест. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Развитие координационных способностей.	4			2			Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
30	Техника приема передачи мяча через сетку со сменой мест. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Тактика нападения.	4			4		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
31	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника встречных ловли и передачи мяча, ведения с изменением направления. Развитие скоростных качеств.	4			4		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
32	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника выполнения бросков в баскетболе. Техника передач и бросков в баскетболе.	4			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
33	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.	4			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
34	Техника спринтерского бега. Развитие скоростной выносливости.	4			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
35	Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.	4			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
36	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости.	4			2			Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
37	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости и гибкости.	4			2			Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

38	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Итоговый контроль.	4			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
Итого за модуль 6:					24			12	
3 курс									
39	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
40	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
41	Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
42	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
43	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Промежуточный контроль.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
44	Акробатика. Развитие гибкости, силы рук.	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
45	Брусья параллельные (Ю). Брусья разновысокие (Д). Опорный прыжок.	5			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
46	Техника приема передачи мяча сверху, снизу. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Развитие координационных способностей.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
Итого за модуль 7:					18			18	
47	Техника приема передачи мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара в волейболе. Тактика защиты. Итоговый контроль.	6			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
48	Техника передач, бросков и ведения в баскетболе. Бросок двумя руками от головы, от плеча. Итоговый контроль.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
49	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
50	Техника прыжка в длину (с места и разбега). Развитие скоростно-силовых качеств.	6			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
51	Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости и гибкости.	6			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
52	Совершенствование техники	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и

	бега по пересеченной местности (кросс). Итоговый контроль.							степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 8:				18			18
4курс								
53	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых способностей.	7			4		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
54	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно - силовых способностей. Итоговый контроль.				2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
55	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие гибкости и скоростной выносливости.	7			4		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
56	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие гибкости и скоростной выносливости. Итоговый контроль.	7			2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
57	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в движении со сменой мест. Техника подачи мяча по зонам.	7			4		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
58	Техника приема передачи мяча сверху снизу через сетку. Техника нападающего удара в волейболе. Развитие координационных способностей.	7			2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого:				18		22	
	ИТОГО ВСЕГО:				162		166	

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

Модуль 1. Легкая атлетика. / Гимнастика.

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.
- Ускорение 100м/с. со старта
- Развитие скоростных способностей посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;
- **Теоретические сведения в процессе занятия.**

Тема 2. Техника прыжка в длину с места и с разбега (отталкивание и приземление).

Содержание темы:

- 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 скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- развитие скоростно-силовых качеств,

- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 3. Техника толкания ядра. Техника прыжка в длину с места. Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- толкание ядра (специальные и имитационные упражнения/количество толчков малого набивного мяча, ядра)
- прыжковые упражнения - вертикальные прыжки - раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол.прыжков
- Развитие координации посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 4. Техника спринтерского бега.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- Специально беговые упражнения.
- Прием контрольных нормативов 100м. со старта.
- Упражнения на восстановления дыхания
- Судейско-инструкторская практика.

Тема 5. Техника толкания ядра. Техника прыжка в длину с разбега.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- контрольное занятие (прием контрольных нормативы – толкание ядра, прыжок в длину с разбега)
- Судейско-инструкторская практика
- Вариативная часть.

Тема 6 Акробатика. Развитие гибкости.

Содержание темы:

- Построение; перестроения:
в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.);
в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).
- ОРУ в движении 8-12 упр
- Акробатика:
-перекаты (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед)
-кувырки (вперед, назад, длинный вперед).
- Развитие гибкости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 7. Передвижения по залу. Акробатика. Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- Передвижения по залу (шагом, бегом)
по периметру;
по кругу;
по диагонали;
противоходом.
- ОРУ в движении 8-12 упр.
- 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)
- «мост» (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках)
- переворот боком «колесо»
- Упражнение на развитие координации движений.
- Развитие координации посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Модуль 2 Гимнастика / Спортивные игры.

Тема 8. Брусья параллельные (Ю). Брусья разновысокие (Д). Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ в движении 8-12 упр.
- 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.
- Упражнение на развитие координации движений.
- Развитие координации посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 9. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы:

- ОРУ в движении 8-12 упр.
- опорный прыжок через «козла» высота 140см. – ноги врозь (Д); согнув ноги (Ю).
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 10. Техника приема передачи мяча сверху.

Техника передвижений и остановок в волейболе. Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу над собой, от стены) количество серий.
- 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 координации посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 11. Техника приема передачи мяча двумя руками сверху снизу в парах. Техника подачи мяча (нижняя прямая подача мяча). Развитие прыгучести.

Содержание темы:

- 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.

Тема 12. Техника передвижений и стоек баскетболиста. Техника ловли и передачи мяча (на месте, в движении). Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- 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.
- Эстафета с элементами баскетбола.
- Развитие быстроты посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия

Тема 13. Техника ведения мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений.
- ОРУ – в движении (8-12 упр);
- Ведение мяча в движении и на месте, минут,
- Гладкое ведение
- Ведение с изменением направления высоты отскока, скорости (кол.минут).
- Встречные эстафеты с ведением мяча.
- Развитие координации посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Модуль 3 Спортивные игры./ Кроссовая подготовка

Тема 14. Техника передач и бросков в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы:

- Специальные упражнения в движении,
- ОРУ – в движении (8-12 упр);
- Упражнения в парах с выполнением передач, бросков ведения (количество подходов);
- ведение мяча два шага с броском по кольцу (количество раз).
- дистанционные броски, количество раз.
- штрафной бросок, количество раз.
- Эстафета с элементами баскетбола.
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 15. Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег.

Содержание темы:

- Медленный бег с переменной скоростью (5минут),
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- чередующий бег 1000метров (Д)
2000 метров (Ю)
- упражнение на восстановление дыхания – «стречинг» 4-6 упражнений.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 16. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.

Содержание темы:

- ОРУ (комплекс упражнений 8-10упр. –в движении)

- Равномерный бег 2000 м (Д)
3000 м (Ю) км/без учета времени.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 17. Техника бега на длинные дистанции.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- Кроссовый бег 2000 м (Д)
3000 м (Ю) км/м., на результат
- Судейско-инструкторская практика

Модуль 4 Легкая атлетика./ Гимнастика

Тема 18. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- 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 скоростных качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 19. Техника спринтерского бега. Низкий старт (стартовый разгон). Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- 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 быстроты посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 20. Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых способностей.

Содержание темы:

- Медленный бег (3-5мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- толкание ядра (с места, со скачка): специальные имитационные упражнения (толкание набивного мяча-1кг.) кол.толчков.
- совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия)
- Развитие силовых способностей посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 21. Бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости (стреччинг).

Содержание темы:

- Медленный бег(3мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (1000метров – переменный бег (Д)
1500 метров – переменный бег Ю)
- Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений.

- Развитие общей выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 22. Техника бега по пересеченной местности. Развитие специальной выносливости и гибкости.

Содержание темы:

- Медленный бег(3мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (1500метров – равномерный бег (Д) без учета времени
2000 метров, равномерный бег (Ю) без учета времени
- Упражнение на восстановление дыхания «стречинг» 4-6 упражнений – развитие гибкости.
- Развитие специальной выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 23. Техника бега по пересеченной местности.

Содержание темы:

- Медленный бег(3мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (2000 метров (Д), 3000 метров (Ю) – контроль.
- Упражнение на восстановление дыхания
- Судейско-инструкторская практика.

Тема 24. Акробатика. Развитие гибкости.

Содержание темы:

- Передвижения по залу:
по периметру;
по кругу;
по диагонали;
противоходом.
- ОРУ12-16 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
- развитие гибкости вариативно в процессе занятия.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Модуль 5. Гимнастика./ Спортивные игры.

Тема 25. Брусья параллельные (Ю). Брусья разновысокие (Д). Развитие силовых способностей и гибкости.

Содержание темы:

- ОРУ12-16 упражнений.
- Брусья параллельные (Ю)
- 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.)
- выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад – вперед, соскок с поворотом на 180гр.

-Брусья разновысокие (Д)

Висы одноименные, разноименные.

Размахивание вперед назад в висе.

Упоры

-упор лежа, упор стоя на нижней жерди.

- 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 180гр.

-развитие силовых способностей и гибкости вариативно в процессе занятия.

- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 26. Техника опорного прыжка ноги врозь (Д), согнув ноги (Ю). Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы:

-ОРУ12-16 упражнений.

-опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги (Ю)

-Развитие скоростно-силовых способностей средствами СФП

-Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 26. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ в движении 12 упр.

-Сочетание приемов передвижений и остановок.

-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий на месте, в движении (приставными шагами).

-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий (со сменой мест).

-подача мяча нижняя прямая количество попыток.

«Скидка» количество раз.

- Развитие координации посредством упражнений СФП.

- Теоретические сведения в процессе занятия

Тема 27. Техника приема передачи мяча через сетку со сменой мест. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ в движении 12 упр.

-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром со сменой мест количество серий.

-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.

-подача мяча нижняя прямая количество попыток.

«Скидка» количество раз.

-«Накат» через сетку количество раз.

- Развитие координации посредством упражнений СФП.

- Теоретические сведения в процессе занятия

Модуль 6.Спортивные игры./ Легкая атлетика.

Тема 28.Техника приема передачи мяча через сетку со сменой мест. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

-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 со сменой мест количество серий.

- подача мяча нижняя прямая количество попыток.
- «Скидка» количество раз.
- Развитие координации посредством упражнений СФП.
- Теоретические сведения в процессе занятия

Тема 29. Техника приема передачи мяча через сетку со сменой мест. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Тактика нападения.

Содержание темы:

- 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.
- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.

Тема 30. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника встречных ловли и передачи мяча, ведения с изменением направления. Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- инструктаж по баскетболу,
- беговые и прыжковые упражнения
- ОРУ в движении 12 упр.
- Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола)
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Введение мяча два шага с броском по кольцу.
- Развитие скоростных качеств.
- Теоретические сведения в процессе занятия

Тема 31. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Техника выполнения бросков в баскетболе. Техника передач и бросков в баскетболе.

Содержание темы:

- 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

Тема 32. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- 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 быстроты посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 33. Техника спринтерского бега. Развитие скоростной выносливости.

Содержание темы:

- 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 скоростной выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 34 Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы:

- Медленный бег(3-5мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- толкание ядра: специальные имитационные упражнения (толкание набивного мяча 1 кг.)
- совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия)
- Развитие скоростно- силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 35. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости.

Содержание темы:

- 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 стретчинг 4-6 упражнений.
- Развитие общей выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 36. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости и гибкости.

Содержание темы:

- Медленный бег(3мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- совершенствование
- кроссовый бег км/мин. (1500метров – равномерный бег- девушки
2000 метров – равномерный бег-юноши)
- Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений (развитие гибкости).
- Развитие общей выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 37. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Итоговый контроль.

Содержание темы:

- 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.

Модуль 7. Легкая атлетика./ Гимнастика.

Тема 38. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.

Содержание темы:

- Медленный бег(3-5мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. (в движении)

- Комплекс специально-беговых упражнений(8 упр. 10 – 15 метров) количество подходов.
- ускорение 100 метров со старта -2 подхода
- упражнение на восстановление дыхания
- прыжок в длину с места, см. количество прыжков
- Развитие скоростной выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 39. Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- Медленный бег(3-5мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр. 10 – 15 метров) количество подходов.
- низкий старт на отрезках 20м,30м.
- финиширование
- бег 100 метров со старта 1 подход
- упражнение на восстановление дыхания
- Развитие скоростных качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 40. Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы:

- Бег в равномерном темпе 5 минут.
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- толкание ядра: специальные имитационные упражнения, техника толкания ядра (с места, со скачка) количество подходов,
- совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия).
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 41. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.

Содержание темы:

- Бег в равномерном темпе 5 минут.
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (1500метров – равномерный бег-девушки 2000 метров - равномерный бег-юноши)
- Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений.
- Развитие выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 42.Техника бега по пересеченной местности (кросс). Промежуточный контроль.

Содержание темы:

- Бег в равномерном темпе 5 минут.
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (2000 метров - равномерный бег-девушки 3000 метров – равномерный бег-юноши)
- Упражнение на восстановление дыхания
- Судейско-инструкторская практика.

Тема 43. Акробатика. Развитие гибкости, силы рук.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр
- 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. стоя на горку матов
- Развитие гибкости и силы рук вариативно в процессе занятия.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 44. Брусья параллельные (Ю). Брусья разновысокие (Д). Опорный прыжок.

Содержание темы:

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр
- 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 120см (д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 45. Техника приема передачи мяча сверху, снизу. Техника подачи мяча (нижняя прямая). Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- Беговые и прыжковые упражнения.
- ОРУ в движении 12 упр.
- Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром в движении (приставным шагом вправо, влево) количество серий.
- Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром (со сменой мест) количество серий.
- подача мяча нижняя прямая (по зонам) количество попыток.
- Развитие координации посредством упражнений СФП.
- Теоретические сведения в процессе занятия

Модуль 8 Спортивные игры. Кроссовая подготовка.

Тема 46. Техника приема передачи мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара в волейболе. Тактика защиты. Итоговый контроль.

Содержание темы:

- Беговые и прыжковые упражнения.
- 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. Позиционное нападение со сменой мест.
- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.

Тема 47. Техника передач, бросков и ведения в баскетболе. Бросок двумя руками от головы, от плеча. Итоговый контроль.

Содержание темы

- Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений.
- ОРУ в движении 12 упр.

- Ведение мяча с изменением направления и скорости (без зрительного контроля) количество подходов.
- Ловля и передача мяча (передачи в «тройках» от груди, с отскоком от пола) количество подходов.
- Броски мяча (двумя руками от головы, одной рукой от плеча) количество бросков.
- Введение мяча два шага с броском по кольцу количество подходов.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 48. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.

Содержание темы:

- Равномерный бег 5-8 минут.
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр. 15-20 метров) количество подходов.
- Челночный бег 3х10м. (количество подходов),
- бег 100м. со старта
- упражнения на восстановление дыхания,
- Развитие скоростных качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 49.Техника прыжка в длину (с места и разбега). Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы:

- Совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр. 10-15м.) количество подходов.
- ОРУ в движении.
- Прыжковые упражнения и многоскоки.
- Прыжок в длину с места, см. количество прыжков
- Подбор разбега, отталкивание.
- Прыжок в длину с разбега.
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 50. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости и гибкости.

Содержание темы:

- Равномерный бег (5-8 мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (1500метров - равномерный бег (Д)
2000 метров – равномерный бег (Ю))
- Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений (развитие гибкости)
- Развитие общей выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 51. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кросс). Итоговый контроль.

Содержание темы:

- Равномерный бег (5-8 мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- кроссовый бег км/мин. (2000 метров- (Д) 3000 метров – (Ю))
- Упражнение на восстановление дыхания
- Судейско-инструкторская практика.

Модуль 9. Легкая атлетика/ Волейбол.

Тема 52. Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно- силовых способностей.

Содержание темы:

- Равномерный бег (5-8 мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. В движении.
- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр. 15-20м.) количество подходов.
- низкий старт на отрезках 10м,20м.,
- финиширование,
- бег 100 метров со старта -1 подход,
- упражнение на восстановление дыхания,
- прыжок в длину с места, см. количество прыжков.
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 53. Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговый контроль.

Содержание темы:

- Равномерный бег (5-8 мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. В движении.
- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр. 15-20м.) количество подходов.
- низкий старт на отрезках 10м,20м.,
- финиширование,
- бег 100 метров со старта -1 подход,
- упражнение на восстановление дыхания,
- прыжок в длину с места, см. количество прыжков.
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 54. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие гибкости и скоростной выносливости.

Содержание темы:

- Равномерный бег (5-8 мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. в движении.
- равномерный бег км/мин (2000 метров (Д); 3000 метров – равномерный бег (Ю))
- Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений (развитие гибкости).
- Развитие скоростной выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 55. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие гибкости и скоростной выносливости. Итоговый контроль.

Содержание темы:

- Равномерный бег (5-8 мин.)
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. в движении.
- равномерный бег км/мин (2000 метров (Д); 3000 метров – равномерный бег (Ю))
- Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений (развитие гибкости).
- Развитие скоростной выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 55. Техника приема передачи мяча сверху и снизу в движении со сменой мест. Техника подачи мяча по зонам.

Содержание темы:

- Специальные беговые упражнения.
- Комбинация из элементов техники передвижений, поворотов и остановок.
- ОРУ в движении 12 упр.

- Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром (в движении приставными шагами вправо и влево) количество серий.
- Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром (со сменой мест) количество серий.
- подача мяча нижняя прямая (по зонам) количество попыток.
- «Скидка» количество раз.Личная защита в игровых взаимодействиях
- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.
- Теоретические сведения в процессе занятия

Тема 56. Техника приема передачи мяча сверху снизу через сетку. Техника нападающего удара в волейболе. Развитие координационных способностей.

Содержание темы:

- ОРУ в движении 12 упр.
- Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром со сменой мест количество серий.
- подача мяча нижняя прямая количество попыток.
- Нападающий удар количество раз.
- Прием мяча после подачи 5 попыток.
- Развитие координации посредством упражнений СФП.
- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.

5.Образовательные технологии

Здоровьесберегающие 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.

Традиционные технологии (практические занятия) практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

Игровые технологии создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии консультации, «индивидуальное обучение» выстраивание для студента собственной образовательной траектории с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Примерное распределение времени самостоятельной работы студентов

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоёмкость, а.ч.
	Очная

Развитие физических качеств (силы, видов выносливости, быстроты, гибкости, координации)	166ч.
Итого СРС:	166ч.

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 и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Умеет: - выбирать и применять методы и средства здоровьесберегающих технологий для совершенствования физических качеств и для поддержания здорового образа жизни Владеет: - опытом притемнять оздоровительные системы физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.	выполнения нормативных требований
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает: - оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Умеет: - оптимально сочетать подобранные комплексы физических и умственных нагрузок для обеспечения работоспособности Владеет: - опытом подбора индивидуального комплекса оздоровительной или адаптивной физической культуры - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	выполнения нормативных требований
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает: - нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности Умеет: - пропагандировать нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности Владеет: - опытом соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	выполнения нормативных требований

7.2. Типовые контрольные задания

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 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.	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.	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, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)
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	13,4 – 20б; 13,6 – 15б; 13,8 – 10б	13,4 – 20б; 13,6 – 15б; 13,8 – 10б
2.Кроссовая	11,30мин – 20б ;	11,10мин – 20б ;	11,0мин – 20б ;	11,0мин – 20б ;

подготовка (бег на 3000м)	11,45мин – 156; 12,0мин – 106	11,30мин – 156; 11,45мин – 106	11,20мин – 156; 11,30мин – 106	11,20мин – 156; 11,30мин – 106
---------------------------	--	---	---	---

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106 (через сетку)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106 (через сетку)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106 (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106 (через сетку)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106 (через сетку)	15р – 206; 12р – 156; 10р – 106 (через сетку)
5. Подача мяча (нижняя прямая)	5/3 – 206; 5/2 – 156; 5/1 – 106	5/4 – 206; 5/3 – 156; 5/2 – 106	5/4 – 206; 5/3 – 156; 5/2 – 106 (верхняя прямая) (по выбору)	5/4 – 206; 5/3 – 156; 5/2 – 106 (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, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3 – 206; 5/2 – 156; 5/1 – 106	5/3 – 206; 5/2 – 156; 5/1 – 106	5/3 – 206; 5/2 – 156; 5/1 – 106	5/3 – 206; 5/2 – 156; 5/1 – 106
Легкая атлетика				
1. Бег на 100 м	17,6с – 206; 17,8с – 156; 18,0с – 106	15,8с – 206; 16,4с – 156; 17,0с – 106	14,8с – 206; 15,8с – 156; 16,4с – 106	14,8с – 206; 15,8с – 156; 16,4с – 106
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000м)	11,15мин – 206; 11,30мин – 156; 11,45мин – 106	10,15мин – 206; 11,15мин – 156; 11,30мин – 106	10,0мин – 206; 10,30мин – 156; 11,15мин – 106	10,0мин – 206; 10,30мин – 156; 11,15мин – 106

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. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) адрес сайта курса

<http://cathedra.dgu.ru/?id=2567>

б) 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. 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.**

6. 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>

б) дополнительная работа:

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, молодежи и туризма, 2011. – 154 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. 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>

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. Российский портал «Открытого образования» <http://www.openet.edu.ru>
4. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета <http://edu.icc.dgu.ru>
5. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета <http://elib.dgu.ru> (доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).
6. Федеральный центр образовательного законодательства. <http://www.lexed.ru>
7. Электронные ресурсы Университетской информационной системы России (УИС России) www.uissrussia.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 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.пф/> 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).

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.

BIZTALK SERVER. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

MATHCAD academicregistereduserlicenseгосударственныйконтракт № 26-ОАот 07.12.2009 г. с ЗАО «СофтЛайн Трейд»

MICROSOFT PROJECT. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. КОНТРАКТ № 188-ОАОТ 21 НОЯБРЯ 2018г. с ООО «Софттекс»

MICROSOFT SQL SERVER 2016. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

MICROSOFT VISIO. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г с ООО «Софттекс»

Пакет офисных приложений MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc, Контракт №219-ОА от 19.12.2016 г. с ООО «Фирма АС».

SHAREPOINT SERVER 2016. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL BASIC .NET. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL C#. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL C++. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL F#. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-оа от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL FOXPRO. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-оа от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

WINDOWS 10. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г с ООО «Софттекс»

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДЕЛОВАЯ ИГРА «БИЗНЕС-КУРС: МАКСИМУМ» Корпорация Плюс» Договор №131016/1 от 16 октября 2013г 14 раб мест. Срок действия: бессрочно.

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

г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта:

Зал баскетбола

Зал борьбы

Зал для игры в настольный теннис

Зал бокса

Тренажерный зал

Кабинет ЛФК

Зал гимнастики (ул. Дзержинского 21)

Баскетбольная площадка с асфальтовым покрытием

Футбольное поле с искусственным покрытием

Специализированная мебель:

-маты борцовские- 10шт.

-маты гимнастические 10шт.

- козел гимнастический 1шт.

-конь гимнастический 1шт.

- столы для настольного тенниса 4шт.

- груша боксерская, тренажеры 2 шт.
- массажеры 10шт.
- мячи баскетбольные 20шт.
- волейбольные 22шт.
- скакалки 15шт.
- обручи -15шт.
- воланы– 20шт.
- ракетки 10 пары
- сетки 4шт.

г.Махачкала, ул. Батырая 2/12, Дворец спорта, помещение для хранения инвентаря и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Спортивный инвентарь и гимнастические снаряды