

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«**ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»
Факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кафедра физвоспитания

Образовательная программа
41.03.04 Политология

Направленность (профиль) программы
общий

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Статус дисциплины:
входит в обязательную часть ОПОП

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.04 Политология, бакалавриат от 23 августа 2017 г. № 814

Разработчик:
кафедра физвоспитания, доцент



Дибиров Д.С

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры физвоспитания от «23» VI 2021г., протокол № 10

Зав. кафедрой  Рамазанов А.Ш.

На заседании Методической комиссии факультета психологии и философии
от «02» июля 2021г., протокол № 4.

Председатель  Билалов М.И

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «09» 08 2021г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 41.03.04 Политология, профиль подготовки общих.

Дисциплина реализуется на факультете психологии философии, 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 УК-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 (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 аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	Всего	в том числе							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем							
		Всего	из них						
Лекции	Лабораторные занятия		Практические занятия	КСР	консультации				
1	54	-	-	18	-	-	36	Зачет	
2	54			16	-	-	38	Зачет	
3	54			54	-	-			
4	54			54	-	-			
5	36			36	-	-			
6	36			18	-	-	18	Зачет	
7	40			18	-	-	22	Зачет	
	328			214			114		

1. Цели освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2. знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 41.03.04 Политология, профиль подготовки общий.

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 и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижений компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Планируемые результаты обучения	
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для	УК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья человека,	Знает: - факторы вредного влияния элементов среды обитания,	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

<p>сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>основные природные и техногенные опасности, их свойства и характеристик и;</p> <p>- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы и способы защиты от них.</p> <p>Умеет: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации.</p> <p>Владеет: опытом идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности.</p>	
	<p>УК-8.2. Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности</p>	<p>Знает: - возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения</p>	

	<p>ности, в мероприятиях по предотвращению чрезвычайных ситуаций;</p> <p>том числе по предотвращению чрезвычайных ситуаций;</p> <p>при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p> <p>организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации.</p> <p>Умеет: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении и чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Владеет: - методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; - опытом применения мероприятий по предотвращению чрезвычайных ситуаций; - навыками обеспечивать</p>	
--	--	--

		<p>безопасность жизнедеятельности при осуществлении и профессиональной деятельности и защите окружающей среды.</p>	
	<p>УК-8.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшим ему.</p>	<p>Знает: - правила поведения при возникновении и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; - приемы оказания первой помощи, способы участия в восстановительных мероприятиях. Умеет: оказывать первую помощь пострадавшему у при возникновении и чрезвычайных ситуаций. Владеет: - приемами оказания первой помощи пострадавшим</p>	

		у; - приемами и способами использования индивидуальных средств защиты.	
--	--	---	--

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)
				Лекции	Практические	Лабораторные	Контроль самост.		
I курс									
1	Легкая атлетика - Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	1			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

2	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега -упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	1			4			4	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
3	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - толкание ядра (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - прыжковые упражнения-вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	1			4			4	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
4	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Специально беговые упражнения. -Прием контрольных нормативов 100м. со старта -Упражнения на восстановления дыхания - <i>Судейско-инструкторская практика.</i></p>	1			4			4	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

5	<p>Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -контрольное занятие (прием контрольных нормативы –толкание ядра, прыжок в длину с разбега) - Судейско-инструкторская практика Вариативная часть.</p>	1			4			4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
6	<p>Гимнастика - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну(по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -Фитнес комплекс -Акробатика: - <i>перекаты</i> (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) - <i>кувырки</i> (вперед, назад, длинный вперед). -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; -Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц. - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	1			4			4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

<p>7 - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -Фитнес комплекс Акробатика: - <i>перекаты</i> (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) - <i>кувырки</i> (вперед, назад, длинный вперед) - <i>стойки на лопатках</i> (д), <i>на голове, на руках</i> (ю) - <i>равновесие переднее</i> (ласточка) - Упражнение на развитие координации движений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	1			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
Итого за 1 модуль				28			28	

8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнес комплекс Акробатика: -«мост» (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -переворот боком «колесо»</p> <p>-Упражнение на развитие координации движений.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>Фитнес комплекс</p> <p>-Брусья параллельные (ю) (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад – вперед , соскок с поворотом на 180)</p> <p>-Брусья разновысокие (д) (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди)</p> <p>-Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180.</p> <p>-опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в</p>	1		4			4	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p>Сдача нормативов.</p> <p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений .Сдача нормативов.</p>
---	---	---	--	---	--	--	---	--

9	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроение: в шеренгу (по одному; по два);</p> <p>-передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий.</p> <p>-Подача мяча (нижняя прямая количество попыток)</p> <p>-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры</p> <p>- развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз.</p> <p>-прыжки в длину с места см.</p> <p>-Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	2		4			4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
10	<p>- Построение; перестроение: в шеренгу (по одному; по два);</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий.</p> <p>-Подача мяча (нижняя прямая количество попыток)</p> <p>-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры-</p> <p>развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз.</p> <p>-прыжки в длину с места см.</p> <p>-прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток.</p> <p>- <i>Судейско-инструкторская практика.</i></p>	2		4			4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

11	<p>Баскетбол.</p> <p>- Построение; перестроение: в шеренгу (по одному; по два);</p> <p>-передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-ОРУ – в движении (8-12 упр);</p> <p>-Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.</p> <p>-Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут</p> <p>-Передача мяча в парах 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><i>- Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	2		4		4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
----	--	---	--	---	--	---	--

<p>12 - Построение; перестроение: в2 шеренгу (по одному; по два); Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – в движении (8-12 упр); -Стойка баскетболиста, перемещение в стойке. -Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут -Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -<i>дистанционные броски</i>, количество раз. -<i>штрафной бросок</i>, количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
Итого за модуль2:			20			20	

<p>13 - Построение; перестроение: в 2 шеренгу (по одному; по два); Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – в движении (8-12 упр); -Стойка баскетболиста, перемещение в стойке. -Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут -Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски: введение мяча два шага с броском по кольцу. -<i>дистанционные броски</i>, количество раз. -<i>штрафной бросок</i>, количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>
<p>14 Кроссовая подготовка. 2 - Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - Медленный бег с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания- стреччинг 4-6 упражнений. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

16	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/без учета времени.(1000-1500м). - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	2			4			<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
17	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	2			4			<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
18	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская практика.</p>	2			4			<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
Итого за модуль 3:					20			
2 курс								

1	<p>-Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
2	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

3	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
4	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (1000метров-переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

5	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
6	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.</p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

7	<p>Гимнастика</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p>-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</p> <p>-Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.)</p> <p>-Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди.</p> <p>-развитие физических качеств вариативно в процессе занятия.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3			6				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
	Итого за модуль 4:				30				
8	- Построение; перестроения:	3			8				Контроль

<p>шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колону: по одному; по два; по три и т.п. Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p>-Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов Брусья параллельные (ю) (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -Брусья разновысокие (д) (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - Теоретические сведения в процессе занятия. 								<p>посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
---	--	--	--	--	--	--	--	---

<p>9 - Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колонну: по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -Фитнес комплекс 12-16 упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги Развитие физических качеств - Теоретические сведения в процессе занятия. Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)</p>	3			4				<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
<p>10 <i>Волейбол</i> - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.) -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - ОРУ в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - Теоретические сведения в процессе занятия</p>	4			6				<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

11	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>	4			6				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
	Итого за модуль 5				24				

12	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>	4		4			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p>Сдача нормативов</p>
----	--	---	--	---	--	--	---	--

13	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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>	4		4		2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
----	--	---	--	---	--	---	--

14	<p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>в колону: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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><i>- Теоретические сведения в процессе занятия</i></p>	4		4			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
15	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>в колону: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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><i>- Теоретические сведения в процессе занятия</i></p>	4		4			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

16	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	4		4		4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
17	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	4		4		2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

<p>18 - Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	4			4			2	Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
<p>19 - Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров - переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	4			4			2	Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
<p>20 - Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров-переменный бег- девушки 2000 метров- переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	4			4			2	Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

21	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров – переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.</p>	4		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
Итого за модуль 6:				38			22	
3 курс								
1	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	5		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

2	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	5			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
3	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	5			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

4	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег- девушки 2000 метров – переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	5			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
5	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров - переменный бег- юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.</p>	5			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

6	<p>Гимнастика</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колону: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p>-Акробатика: - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в вися. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -развитие физических качеств вариативно в процессе занятия. - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	5		2			4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
---	--	---	--	---	--	--	---	---

<p>7 - Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колону: (по одному; по два; по три и т.п). передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -Фитнес комплекс 12-16 упражнений. -Акробатика: - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат.</p>	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
<p>-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 <i>Брусья параллельные (ю)</i> (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -<i>Брусья разновысокие (д)</i> (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>								

8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p>-опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги —ю.</p> <p>Развитие физических качеств - Теоретические сведения в процессе занятия. Вариативная часть в процессе занятий(элементы художественной гимнастики)</p>	5			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
9	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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. «Скидка» количество раз.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>	6			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
Итого за модуль 7:					18			22	

10	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.) в колонну (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ 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>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>	6		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
----	--	---	--	---	--	--	---	--

11	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ в движении 12 упр. совершенствование</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>	6		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
----	---	---	--	---	--	--	---	--

12	<p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали ;противоходом.</p> <p>- ОРУ 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>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	6		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
13	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>-Медленный бег(3-5мин.)</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>	6		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
	<p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							

<p>14 - Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
<p>15 - Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

16	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров-переменный бег- девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	6		2		2	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
17	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	6		2		2	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
18	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.</p>	6		2		2	<p>Контроль посещаемости занятий степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
Итого за модуль 8:				18		18	

4курс

1	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	7			2			1	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
2	<p>- Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p>	7			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

3	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег(3мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование</p> <p>-кроссовый бег км/мин. (1500метров - переменный бег - девушки 2000 метров - переменный бег- юноши)</p> <p>-Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	7			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
---	---	---	--	--	---	--	--	---	--

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

5	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p><i>Совершенствование:</i> -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги – ю.</p> <p>Развитие физических качеств - Теоретические сведения в процессе занятия.</p> <p>Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)</p>	7			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
6	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу: по одному; по два; по три и т.п.; в колонну: по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ в движении 12 упр.</p> <p><i>Совершенствование:</i> -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.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>	7			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

<p>7 Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ в движении 12 упр.</p> <p><i>Совершенствование</i></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>	7			2			1	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</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>								

8	<p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>- ОРУ в движении 12 упр.</p> <p><i>Совершенствование:</i></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>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	7			2			1	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p>Сдача нормативов.</p>
9	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег(3-5мин.)</p> <p>- ОРУ, 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>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП- 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	7			2			1	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p>Сдача нормативов.</p>
	Итого:				18			14	
	Итого:				214			114	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам). Модуль 1 Легкая атлетика. Гимнастика.

Тема 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег
Содержание темы.

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

Существует несколько видов бега: бег на короткие дистанции (60, 100, 200, 400м); на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000м); на длинные дистанции (3000, 5000,

10 000м); на сверхдлинные дистанции (часовой бег, 20 000, 25 000 и 30 000м). Также проводятся соревнования на шоссе, дороге, между населенными пунктами на дистанции от 15 до 30 км, а также марафонский бег (42 км 195м). Но мы рассмотрим лишь бег на короткие дистанции.

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

Тема 2 Бег с высоким подниманием бедра.

Содержание темы.

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

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

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

Тема 3 Прыжкообразный бег.

Содержание темы.

Бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается

ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки за стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает О.Ц.Т. тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция О.Ц.Т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15

- 20 см. ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается немного выше уровня плеч.

Тема4 Низкий старт Бег с низкого старта

Содержание темы:

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

Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.

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

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

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

Тема5 Бег по дистанции по прямой.

Содержание темы.

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

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

Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают

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

Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах

шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удастся.

Техника бега по повороту.

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

Темаб *Гимнастика. Строевые упражнения и гимнастические перестроения.*

Содержание темы:

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

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

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

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

Тема7 *Выполнение команд «становись», «вольно», «оставить», «разойдись», «равнение на середину»*

Содержание темы:

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы. I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как

выполнение команд

«Становись!».

«Вольно!»,

«Равняйся!», «Смирно!»,

«Отставить! Разойдись!»,

повороты на месте и расчет.

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

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

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

Тема8 «Упражнения для развития ловкости и гибкости.»

Содержание темы:

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

Тема9 «Размыкание и смыкание»

Содержание темы

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех

пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда

«Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЫ», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом»

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

Модуль 2. **Волейбол .Баскетбол. Легкая атлетика.**

Тема1«Волейбол. Перемещения»

Содержание темы

Игрок должен перемещать по площадке для того, чтобы осуществить тот или иной приём. Такие перемещения нужны для того, чтобы выбрать

подходящее место для технических приёмов. Это и различные способы перемещений, и стартовые стойки.

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

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

Тема2 *«Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.»*

Содержание темы

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

Тема3 *«Подачи»*

Содержание темы

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен:

полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.

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

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

Тема4 *«Баскетбол. Перемещение»*

Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение, поскольку размеры баскетбольной площадки невелики — 28X15 м, а в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры и преподаватели подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным передвижениям. Как они ошибаются! Дело это никак нельзя пускать на самотек. Ведь изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол — ведения, передач, бросков — должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не овладеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала

без мяча, а потом и с мячом.

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

Тема 5 *«Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты»*

Содержание темы

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

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

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

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

непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

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

выполнение движения на согнутых ногах.

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

Тема 6 *«Ловля мяча двумя руками на месте.»*

Содержание темы

Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен

смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Тема7 *«Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)*

Содержание темы

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

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

Тема8 *«Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом»*

Содержание темы

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

2. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты ты В упоре перед грудью. Отжимание.

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

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

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

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

7 Исходное положение: стоя на амортизаторе, руки опущены, держат концы амортизатора. Согнуть руки в локтях и выпрямить их вверх. Амортизатор укрепить вверху. Руки поднять, держан концы амортизатора. Опустить прямые руки через

стороны вниз. Амортизатор укрепить на уровне плеч. Стать спиной к амортизатору, в руках держать ею копны. Развести прямые руки в стороны.

8. Исходное положение: стоя, держаться руками за что-либо.

Выполнить приседания и полуприседания на одной ноге.

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

Тема9 Бег с ускорением на 30-60 м.

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

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

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

5. Образовательные технологии

Для практических занятий используются следующие формы проведения: Активная форма: а) самостоятельная в присутствии преподавателя, б) под руководством преподавателя. Направлена на формирование правильного представления о физической культуре и методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

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

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

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

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

7.1. Типовые контрольные задания

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Приложение 1

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость - бег 2000м(мин. сек.) -бег 3000 м (мин. сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приложение 2 Женщины

ТЕСТЫ	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000м. (мин., сек.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Прыжки в длину с места(см)	1	1	1	1	150
3.Прыжки в длину	65	70	75	80	280
4.Подтягивание в весе лежа (перекладина на высоте 90см)	2	1	1	6	4
5.Приседание на одной ноге опора о стену(кол-во раз на каждой)	1	1	8	6	4
6.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

Приложение 3 Мужчины

ТЕСТЫ	Оценка в очках
-------	----------------

	5	4	3	2	1
1.Бег 5000м. (мин., сек.)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2.Прыжки в длину с места(см)	250	240	230	223	215
3Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)					
5.Силой переворот в упор на					

(кол-во раз)	8	5	3	2	1
6.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

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

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие : [16+] / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

б) дополнительная литература:

1. **Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура** : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Мар-газин, О.Н. Семенова. - СПб : СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299-00439-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752> (Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М. Т. Пушкарева ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225>
3. Панов, Г.А. **Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов** : учебное пособие / Г.А. Панов. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 192 с. - ISBN 978-5-209-03653-1 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115742>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

- 1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> . – Яз. рус., англ.
- 2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/>
- 3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

В ходе учебного процесса студент выполняет следующие виды работ:

- конспектирование лекций, первоисточников и другой учебной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по тематическому обзору;

- выполнение контрольных работ, творческих эссе, рефератов, др. учебных заданий; -решение тестовых заданий;
- работа с философскими словарями, справочниками, энциклопедиями;
- работа с вопросами для самопроверки;

-моделирование и/или анализ конкретных проблемных ситуаций ситуации;

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

- 1) выработка навыков восприятия, понимания и анализа оригинальных философских текстов (классических и современных);
- 2) формирование навыков критического, исследовательского отношения к предъявляемой аргументации, развитие способности схватывания и понимания философских аспектов различных социально и личностно значимых проблем;
- 3) развитие и совершенствование способностей к диалогу, к дискуссии, к формированию и логически аргументированному обоснованию собственной позиции по тому или иному вопросу;
- 4) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении философских проблем.

Для решения первой задачи студентам предлагаются к прочтению и содержательному анализу работы классических и современных философов (либо их разделы). Результаты работы с текстами обсуждаются на семинарских занятиях, посвященных историческим типам философии, другим разделам курса. Навыки критического отношения к философской аргументации вырабатываются при выполнении студентами заданий, требующих нахождения аргументов «за» или «против» какого-либо философского тезиса, развития либо опровержения той или иной философской позиции. Студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и оригинальной философской литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работ. Для развития и совершенствования коммуникативных способностей студентов организуются специальные учебные занятия в виде «диспутов» или «конференций», при подготовке к которым студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом от 10 до 15 страниц текста (до 3000 слов), посвященное какой-либо значимой классической либо современной философской проблеме. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей.

Основная учебная литература и методические пособия имеются в читальном зале Научной библиотеки ДГУ общим объемом не менее 500 экз., а также в методическом кабинете кафедры философии и социально-политических наук общим объемом не менее 50 экз. Отдельные учебные материалы также

находятся на сайте кафедры философии и социально-политических наук ДГУ (см. www.dgu.ru/). Рекомендуется также активно использовать электронные библиотеки таких учебных порталов как www.philosophy.ru/ и др. базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, среди которых можно назвать следующие:

- Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

Перечень рекомендуемой литературы к учебно-методической подготовке студентов в ходе самостоятельной работы и электронные средства обучения (в частности, электронный учебник по философии, электронный философский словарь и др.) предоставляются студентам во время практических занятий.

Разделы и темы для самостоятельного изучения соответствуют систематическому плану и предполагают более углубленную работу с учебной литературой. Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе тестирования, экспресс-опроса, проверки письменных работ.

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

1. Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word ит. д);
2. Дистанционное взаимодействие со студентами;
3. Образовательная платформа ДГУ MOODL;
4. Образовательный блог для изучения курса "Философии"*;
5. Полезные ссылки журналов и сайтов по философии*;
6. Программное обеспечение электронного ресурса ДГУ;
7. Статьи из журналов перечня ВАК профессорско-преподавательского состава кафедры*;
8. Электронное издание УМК*.

Информация вывешена на сайте кафедры философии и социально-политических наук в разделах: образовательный блог, публикации, полезные ссылки.

Прямая ссылка кафедры

<http://cathedra.dgu.ru/?id=1479>

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины: компьютерный класс, Интернет-центр ДГУ, кабинет кафедры философии и социально-политических наук.