МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа специалитета

38.05.02Таможенное дело

Специализация программы

Правоохранительная деятельность

Форма обучения
очная,заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - специалитет по специальности 38.05.02 Таможенное дело от 25 ноября 2020 г., №1453

Разработчик: к.п.н., профессор Рустамов А.Ш., кафедра физвоспитания

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от «_11_» _02_2022_г., протокол №_5_

Зав. кафедрой _____ Рамазанов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «_30__»__03__2022__г., протокол №_7__.

Председатель _____ Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «_31___» ____03____2022_г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть образовательной программы специалитета по специальности 38.05.02Таможенное дело

Дисциплина реализуется в юридическом институте 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: универсальных –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 ипромежуточный 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.

Объем дисциплины в очной форме

Семе	Учебные занятия	Форма

стр	в том числе							промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	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	-	-	34			20	
4	54	-	-	36			18	зачет
5	36	-	-	18			36	
6	36	-	-	12			10	зачет
7	40	-	-	16			20	зачет

Объем дисциплины в заочной форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный 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	-	-	4			50	
2	54	-	-	4			50	зачет
3	54	-	-	8			44	
4	54	-	-	8			44	зачет
5	36	-	-	4			30	
6	36	-	-	4			30	зачет
7	40	-	-	4			32	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 специалитета

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в обязательную часть; образовательной программы *специалитета* по специальности 38.05.02 Таможенное дело.

Знания по дисциплине необходимы обучающимся при изучении последующих дисциплины: «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 достижения компетенций** *(в соответствии с ПООП (при наличии))*	**Планируемые результаты обучения**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической	*Знает:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; *Умеет:* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; *Владеет* навыками техники двигательных

	подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания; Знает:влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом; методами самоконтроля за состоянием своего организма; Знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Умеет:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Владеет: навыками физкультурно-оздоровительной

		деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

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	Лабораторные	Контроль		
	1 курс								
1	***Легкая атлетика*** **- Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-	1	2		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени

	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.***								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега -упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1	3		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	**- Построение, перестроение**. **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр.	1	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени

	- толкание ядра (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) **- прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков **- Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- **Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания **- *Судейско-инструкторскаяпрактика.***	1	7		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы – толкание ядра, прыжок в длину с разбега) **- Судейско-инструкторская**	1	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача

	практика **Вариативная часть.**								нормативов.
6	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **-Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **-Упражнение на растягивание**	1	11		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	и увеличение эластичности мышц. **- *Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) **- Упражнение на развитие** координации движений.	1	13		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
	Итого за 1 модуль				***14***			***22***	
8	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» **-Упражнение на развитие координации движений.** **- Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-	1	15		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** ***-Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) ***-Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180.	1	17		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. **- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
10	***Волейбол*** **- Построение; перестроение:** **в шеренгу** (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -**Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) -**Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий	2	2		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

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

	-прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - ***Судейско-инструкторская практика.***								
12	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением	**2**	6		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -**Развитие физических качеств посредством упражнений** ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
13	- **Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут	**2**	8		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль2:				***12***			24	
14	**- Построение; перестроение:** **в шеренгу** по одному; по два; Передвижения по залу: по периметру; по кругу;	**2**	10		2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль

	по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут -**Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.дача нормативов.

15	**Кроссовая подготовка.** **- Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. **- Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**	12		2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени.(1000-1500м). - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**	14		2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег**км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета	**2**	16		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская практика.	**2**	18		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:			6	**10**			**26**	
2 курс									
1	**- 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	3	1-2		4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
2	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	3	3-4		4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	***- Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств	3	5-6		4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача

	(вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								нормативов.
4	- **Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-6 упражнений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	3	7		4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	- **Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег-девушки	3	8		4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	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.***								Сдача нормативов.
6	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -**кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	3	9		4				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону (по одному; по два; по три и	3	10 - 12		4				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком(колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: изи.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								Сдача нормативов.

	врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) **-Брусья разновысокие (девушки)** Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Гимнастика **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали;	3	14 - 16		4				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком(колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов **-Брусья параллельные (юноши)** Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) **-Брусья разновысокие**								

	(девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.*** ***Судейско-инструкторская практика.***								
	Итого за модуль 4:				32			***16***	
8	**- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений.	3			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-**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: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов ***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху,								

	соскок с поворотом на 180. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу ,** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** – по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю. **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**	3						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	***Волейбол***	4			6			4	Контроль посещаемост

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

	в колону – по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. **- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** ***- Теоретические сведения в процессе занятия***								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 5				***18***			***14***	
12	Волейбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** , по одному; по два;	4							Контроль посещаемости занятий и степени

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

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

	- Построение; перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. ***- Теоретические сведения в процессе занятия***								и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	**- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону – по одному; по два; по три и	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***								физических упражнений. Сдача нормативов.
16	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление	4			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

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

	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.**								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
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 дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

20	**- Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	4			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
21	**- Построение, перестроение.** -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания	4			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Судейско-инструкторская практика.								
	Итого за модуль 6:				**32**			**12**	
	3 курс								
1	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со	5			2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача

	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.***								нормативов.
3	***- Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-кроссовый бег** км/мин. (1500метров- переменный бег-	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	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.***								физических упражнений. Сдача нормативов.
5	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -**кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	(по одному; по два; по три и т.п.). -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком(колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: изи.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								физических упражнений. Сдача нормативов.

	врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7	**- 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.	5			4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Фитнес комплекс 12-16 упражнений. -**Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком(колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов *Брусья параллельные (ю)* (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -*Брусья разновысокие (д)* (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху,								

	соскок с поворотом на 180. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
8	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу ,** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** – по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю. **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий(элементы художественной гимнастики)**	5			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	Волейбол **- Построение; перестроения:**	6			2				Контроль посещаемости занятий и степени

	в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. **- Теоретические сведения в процессе занятия**								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль7:				***20***			***36***	
10	Волейбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , (по одному; по два;	6			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения

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

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

	- Построение; перестроения: в шеренгу , (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча**(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр.	6			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

	- совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;	6			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Теоретические сведения в процессе занятия.								
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.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								
17	**- 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 дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача

	3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.								нормативов.
	Итого за модуль 8:				***10***			***10***	
4курс									
1	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	***- Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени

	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.***								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	**- 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.***	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

4	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. *Совершенствование:* **-Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-мост: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
5	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу**, по одному; по два; по три и т.п.; **в колону**	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

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

	по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. **- Теоретические сведения в процессе занятия**								
7	Волейбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали;	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. **- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**								
8	Баскетбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:**	7			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча**(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
9	**- 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	7						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-прыжок в длину с места, см. количество прыжков ***- Развитие физических качеств***посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								
	Итого:				***16***			***20***	
	ИТОГО ВСЕГО:								

4.2.1. Структура дисциплины в заочной 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**	**Лабораторные**	**Контроль**		
	1 курс								
1	***Легкая атлетика*** **- Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество	1	2		2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега -упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1	3					6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	**- Построение, перестроение**. **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **- толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков)	1	5					6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	- прыжковые упражнения- вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков **- Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								упражнений. Сдача нормативов.
4	**- Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания **- *Судейско-инструкторскаяпрактика.***	1	7					6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы – толкание ядра, прыжок в длину с разбега) **- Судейско-инструкторская практика** **Вариативная часть.**	1	9					6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика***	1	11					6	Контроль

	- Построение; перестроения: **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **-Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; -**Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.);	1	13					6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения

	в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) **- Упражнение на развитие** координации движений. **- Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за 1 модуль				2			42	
8	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу**	1	15		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени

	(по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» **-Упражнение на развитие координации движений.** **- Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	**- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.).	1	17						Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** ***-Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) ***-Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. -опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. **- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								Сдача нормативов.
10	***Волейбол*** **- Построение; перестроение:** **в шеренгу**	2	2		2			8	Контроль посещаемости занятий и степени

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

	-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) **-Изучение перемещений** и остановок в сочетании с выполнением приемов игры-развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. -прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. ***- Судейско-инструкторская практика.***								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два); **-передвижения по залу:**	**2**	6					8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. -**Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -**Развитие физических качеств посредством упражнений** ОФП-80%; СФП20%;								упражнений. Сдача нормативов.

	- ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
13	- **Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **-Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз.	**2**	8					8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль2:				2			32	
14	**- Построение; перестроение:** **в шеренгу** по одному; по два; Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-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	**2**	10					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.дача нормативов.

	месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
15	**Кроссовая подготовка.** **- Построение, перестроение.** **-ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. **- Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в***	**2**	12					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	процессе занятия.								
16	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег** км/без учета времени.(1000-1500м). - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**	14					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **-Кроссовый бег**км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	**2**	16						Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м. /м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская	**2**	18						Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	практика.								Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:							**12**	
2 курс									
1	**- 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%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	3	1-2		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество	3	3-4		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	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.***								упражнений. Сдача нормативов.
3	***- Построение, перестроение.*** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	3	5-6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	**- Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-	3	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения

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

	процессе занятия.								
6	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -**кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	3	9					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений.	3	10 - 12						Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-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: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов **-Брусья параллельные (юноши)** Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) **-Брусья разновысокие (девушки)** Висы одноименные, разноименные.								

	Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Гимнастика **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. **-Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад,	3	14 - 16						Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	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: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов **-Брусья параллельные (юноши)** Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) **-Брусья разновысокие (девушки)** Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди.								

	-развитие физических качеств вариативно в процессе занятия. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.*** ***Судейско-инструкторская практика.***								
	Итого за модуль 4:							***12***	
8	**- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. -**Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове,	3			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	на руках -перевороты: боком(колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов ***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу ,** по одному; по два; по три и т.п.; **в колону**	3			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	– по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги –ю. **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**								физических упражнений. Сдача нормативов.
10	***Волейбол*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** ,(по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу;	4			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	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***								
11	Волейбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** , по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** – по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.	4			2			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- ОРУ в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. **- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.** ***- Теоретические сведения в процессе занятия***								
	Итого за модуль 5				***12***			***32***	
12	Волейбол **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** , по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** – по одному; по два; по три и т.п. **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали;	4			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

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

	противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. - Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.								
14	Баскетбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру;	4						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением направления и скорости. -Ловля и передача мяча(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча. -Введение мяча два шага с броском по кольцу. - ***Теоретические сведения в процессе занятия***								
15	**- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **ОРУ** в движении 12 упр. -Ведение мяча с изменением	4						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	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***								
16	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	4						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	**- Построение, перестроение.**	4						6	Контроль посещаемост

	-**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.***								и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3-5мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%;	4						6	Контроль посещаемости и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
19	**- Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	4						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
20	**- Построение, перестроение**. -Медленный бег(3мин.) -**ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-	4						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	юноши) -Упражнение на восстановление дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
21	**- Построение, перестроение.** -Медленный бег(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания **Судейско-инструкторская практика.**	4						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 6:				**4**			**72**	
	3 курс								
1	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых	5			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

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

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

	- ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
5	**- Построение, перестроение.** -**Медленный бег**(3мин.) **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -**кроссовый бег** км/мин. (2000 метров- переменный бег- девушки 3000 метров- переменный бег- юноши) -**Упражнение на восстановление дыхания** ***Судейско-инструкторская практика.***	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	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: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов -Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ноги врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные,								

	разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7	**- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; **в колону** (по одному; по два; по три и т.п). **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. -**Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад,	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	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: изи.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов *Брусья параллельные (ю)* (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) -*Брусья разновысокие (д)* (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***								
8	- **Построение; перестроения:** **в шеренгу ,** по одному; по два; по три и т.п.;	5						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения

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

	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**								
	Итого за модуль7:				***6***			30	
10	Волейбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.) -Передвижения по залу: по периметру; по кругу;	6			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

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

	противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. совершенствование -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. **- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**								
12	Баскетбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:**	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. -**Ведение мяча** с изменением направления и скорости. -**Ловля и передача мяча**(встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола) -**Броски мяча двумя руками** от головы, одной рукой от плеча. -**Введение мяча два шага с броском по кольцу.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
13	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствование специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта -2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								
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.	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	**- Построение, перестроение**. -**Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения	6						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	мин/кол.толчков. -совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								физических упражнений. Сдача нормативов.
16	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1000метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения

	10упр. совершенствование **-кроссовый бег км/мин.** (1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыханиястреччинг 4-6 упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
18	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000 метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.	6						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 8:				2			***30***	

4курс									
1	**- Построение, перестроение.** **-Медленный бег(3-5мин.)** **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100 метров со старта -1 подход -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***- Теоретические сведения в процессе занятия.***	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	***- 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)	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
3	**- 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.***	7						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.).	7						2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	-**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-Фитнес комплекс** 12-16 упражнений. *Совершенствование:* **-Акробатика :** - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты: боком (колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост: изи.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								Сдача нормативов.

	врозь. Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.) -Брусья разновысокие (девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед назад в висе. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -**развитие физических качеств** вариативно в процессе занятия. - ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
5	- **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;	7						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	противоходом. **-Фитнес комплекс 12-16** упражнений. *Совершенствование:* -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнув ноги – ю. **Развитие физических качеств** **- Теоретические сведения в процессе занятия.** **Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики)**								
6	Волейбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колону – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с	7						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. **- Теоретические сведения в процессе занятия**								
7	Волейбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование* -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий. -Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с	7						4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	партнёром количество серий. -подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФП. **- Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.**								
8	Баскетбол **- Построение; перестроения:** в шеренгу , (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.) **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** в движении 12 упр. *Совершенствование:* -**Ведение мяча** с изменением	7						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	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.**								
9	**- Построение, перестроение.** - **Медленный бег(3-5мин.)** **- ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. - *совершенствование* специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта - 2 подхода -упражнение на восстановление дыхания -прыжок в длину с места, см. количество прыжков ***- Развитие физических качеств***посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	7						6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Итого:				4			***32***	
	ИТОГО ВСЕГО:				***36***			***280***	

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

4.3.Содержание практических занятий по дисциплине.

Строевые упражнения – неотъемлемая часть каждого занятия.

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

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

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями ит.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

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

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

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

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

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

5. **Образовательные технологии**

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 школыинтерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

Игровые технологиисоздание игровой ситуации для освоения элементовспортивной подготовки в различных видах спорта.Активизация учебного процесса, развитие творческой,физической активности и познавательного интересаучащихся,развитиевниманиеистимулированиеумственной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированные технологииконсультации,«индивидуальноеобучение»выстраиваниедлястудентасобственнойобразовательнойтраекториейсучетоминтересаипредпочтениястудента, подготовка к спортивным соревнованиям и кдокладам на студенческих конференциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Примерное распределение времени самостоятельной работы студентов

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоёмкость, а.ч.
	Очная
Физическая подготовка	***36ч.***
Итого СРС:	***36ч.***

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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда. УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций	*Знает:* - историю, теорию и методологию сохранения и использования наследия - правовое регулирование управления культурного и природного наследия - правовое регулирование охраны культурного и природного наследия в России и в Республике Дагестан - проблемы сохранения культурного и природного наследия в современной социокультурной среде в Республике Дагестан. *Умеет:* - апеллировать полученными знаниями по пройденной дисциплине; - использовать нормативно-правовые документы и научную литературу об охране	Устный опрос

	развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.	природного и культурного наследия в Республике Дагестан в России и за рубежом. *Владеет:*теоретическими и практическими знаниями по изученной дисциплине; - владеть системой знаний об особенностях форм и методов сохранения культурного наследия, в Республике Дагестан, в России, и за рубежом; - иметь представления об условиях формирования культурного наследия; - владеть навыками исследовательской работы с источниками и с литературой; - владеть знаниями о процессах управления культурным наследием Российской Федерации и Республики Дагестан	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры. УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	*Знает:* методику обучения основам физической культуры, значение и место видов спорта в физическом воспитании методику проведения занятий по видам спорта с учащимися на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; способы оценки технику выполнения физических упражнений. *Умеет:* осуществлять процесс	выполнения нормативных требований

		обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых; рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения; использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания и развития физических качеств; разрабатывать учебные планы и программы занятий ритмической гимнастикой. *Владеет* методикой проведения занятий с различным контингентом занимающихся; методикой составления учебной документации; терминологий.	

7.2. Типовые контрольные задания

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

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

перекладине	**11р – 15б; 9р – 10б.**	**12р – 15б; 10р – 10б.**
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	**10р – 20б; 7р – 15б; 5р – 10б**	**12р – 20б; 10р – 15б; 8р – 10б**
4. Челночный бег (10*3) (сек)	**7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б**	**7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б**
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	**40р –20б; 35 – 15б; 30 – 10б**	**40р –20б; 35 – 15б; 30 – 10б**

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
1. Прыжки в длину с места	**190см – 20б; 180см – 15б; 168см – 10б**	**200см – 20б; 190см – 15б; 170см – 10б**	**210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б**	**210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б**
2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз)	**40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б**	**60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б**	**65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б**	**65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б**
– Спец.мед.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3-согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз)	**20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б**	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б**	**35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б**	**35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б**
– Спец.мед.группаи.п.	**13р – 20б; 12р – 15б;**	**13р – 20б; 12р – 15б;**	**13р – 20б; 12р – 15б;**	**13р – 20б; 12р – 15б;**

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

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

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

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

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

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий – 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. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.»Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. – Электрон.текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. – 154 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15687.html

2. 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.uisrussia.ru 10. ИС Единое окно http://window.edu.ru

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

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

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

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru 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.ruосновании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВПО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).

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

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

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

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

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

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

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 1курсе (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.

ARIS EXPRESS. Лицензия - Условно-бесплатное (Liteware - Коммерческий продукт с ограниченным функционалом).

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

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 «Софтекс»

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

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

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 «Софтекс»

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

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

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

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

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

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

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.

-валаны 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.