

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

(наименование кафедры, обеспечивающей преподавание дисциплины)

Образовательная программа

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления/специальности)

Направленность (профиль) программы

Уголовно-правовой, государственно-правовой

наименование направленности (профиля), специализации программы

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

Форма обучения

очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Статус дисциплины: входит в обязательную часть ОПОП

(входит в обязательную часть ОПОП; входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений; дисциплина по выбору)

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в 2023 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от «26 » 11 2020 г. № 1456.

Разработчик(и): кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Юсупов Н.А., к.п.н..

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте от « 10 » июля 2023 года, протокол № 10.

Зав.кафедрой  . М. Разаков

на заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте от « 11 » июля 2023 года, протокол № 10.

Председатель  А.М. Шахбанов

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина **Элективные дисциплины по физической культуре** входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина реализуется в институте кафедрой ГиЕНД.

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 и промежуточный контроль в форме зачета.

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

Объем дисциплины в очной форме

Семестр	Учебные занятия						СРС, В том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	В том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Все го	Из них						
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
1	54	-	-	16			38	
2	54	-	-	16			38	
3	54	-	-	34			20	
4	54	-	-	28			26	зачет
5	54	-	-	16			38	
6	18	-	-	12			6	зачет
7	40	-	-	16			24	зачет

Объем дисциплины в очной форме (ускорен)

Семес тр	Учебные занятия						СРС, В том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро ванный зачет, экзамен)
	В том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Все го	Из них						
Лек ции		Лаборато рные занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульт ации			
1	54	-	-	28			26	
2	108	-	-	30			78	зачет

Объем дисциплины в заочной форме

Семес тр	Учебные занятия						СРС, В том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен)
	В том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Все го	Из них						
Лек ции		Лаборато рные занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульт ации			
1	54	-	-	4			50	
2	54	-	-	4			50	зачет
5	54	-	-	4			50	
6	18	-	-	4			10+4	зачет
7	40	-	-	4			32+4	зачет

Объем дисциплины в очно-заочной форме

Семес тр	Учебные занятия						СРС, В том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен)
	В том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Все го	Из них						
Лек ции		Лаборато рные занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульт ации			
1	54	-	-	12			42	
2	54	-	-	12			42	
3	54	-	-	34			20	
4	54	-	-	28			26	зачет

5	54	-	-	16			38	
6	18	-	-	12			6	зачет
7	40	-	-	16			24	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физическая культура являются: формирование способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности, повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни, достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в обязательную часть образовательной программы *бакалавриата* по направлению 40.03.01 Юриспруденция

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
---	--	---------------------------------

<i>Икурс</i>									
1	<p>Легкая атлетика</p> <p>-Построение, перестроение.</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>-комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>-Ускорение 100м/с.со старта</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в Процессе занятия.</p>	1	2		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов.
2	<p>-Построение, перестроение.</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>-прыжковые упражнения,(спрыгивание с возвышения количество раз).</p> <p>-пятикратный прыжок скачками с места, см.</p> <p>-количество разбегов, раз</p> <p>-прыжок в длину с разбега</p> <p>-упражнение на растягивание мышц, количество раз.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в Процессе занятия.</p>	1	3		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	<p>-Построение,перестроение.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. Толкание ядра (специальные и имитационные упражнения, количество толчков)</p> <p>- прыжковые упражнения- вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в Процессе занятия.</p>	1	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

4	<p>-Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. -Специально беговые упражнения. -Прием контрольных нормативов 100 м. со старта -Упражнения на восстановление дыхания -Судейско-инструкторская практика.</p>	1	7		2		4	Контроль посещаемости и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	<p>- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. -контрольное занятие (прием контрольных нормативы –толкание ядра, прыжок в длину с разбега) - Судейско-инструкторская практика Вариативная часть.</p>	1	9		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
6	<p>Гимнастика - Построение; перестроения: в шеренгу и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. -Фитнес комплекс -Акробатика: <i>-перекаты</i> (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) <i>-кувырки</i> (вперед, назад, длинный вперед). -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; -Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц. -Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	1	11		2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
7	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); В колонну (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p>	1	13		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	<p>-Фитнес комплекс Акробатика: - <i>перекаты</i> (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -<i>кувырки</i> (вперед, назад, длинный вперед) -<i>стойки на лопатках</i> (д), <i>на голове, на руках</i>(ю) -<i>равновесие переднее</i> (ласточка) - Упражнение на развитие Координации движений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в Процессе занятия.</p>							упражнений . Сдача нормативов.
	Итого за 1 модуль				14		22	
8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); В колонну (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. -Фитнес комплекс Акробатика: -«<i>мост</i>» (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -<i>переворот боком</i> «колесо» -Упражнение на развитие координации движений. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; -Теоретические сведения в - Процессе занятия.</p>	1	15		2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов
9	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); В колонну (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. -Фитнес комплекс</p>	1	17		2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений

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

	80%;СФП 20%; - <i>Теоретические сведения в Процессе занятия.</i>							
11	<p>-Построение; перестроение: В шеренгу –по одному; по два;</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>-ОРУ–комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий.</p> <p>-Подача мяча (нижняя прямая количество попыток)</p> <p>-Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры- развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30 см. количество раз.</p> <p>-прыжки в длину с места см.</p> <p>-прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток.</p> <p>-Судейско-инструкторская практика.</p>	2	4		2		4	Контроль посещаемос ти занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	<p>Баскетбол.</p> <p>-Построение; перестроение: В шеренгу (по одному; по два);</p> <p>-передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>-ОРУ–в движении(8-12упр);</p> <p>-Стойка баскетболиста, Перемещение в стойке.</p> <p>-Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол. минут</p> <p>-Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от</p>	2	6		2		4	Контроль посещаемос ти занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов

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

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

	-Упражнение на восстановление дыхания -стречинг 4-6 упражнений. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретические сведения в процессе занятия.							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 времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретические сведения в процессе занятия.	2	16		2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	
18	-Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/м. Девушки 2000м./м. Юноши 3000м./м. Судейско-инструкторская практика.	2	18		2		4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	
	Итогоза модуль3:				10		26		
2курс									
1	-Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговых	3	1-2		4		2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой 14	

	<p>упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>-60 метров со старта-2 подхода</p> <p>-упражнение на восстановление дыхания</p> <p>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
2	<p>-Построение,перестроение.</p> <p>-Медленныйбег(3-5мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.</p> <p>- Ускорение 100 метров со старта-1 подход</p> <p>-упражнение на восстановление дыхания</p> <p>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в Процессе занятия.</p>	3	3-4		4		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
3	<p>-Построение, перестроение.</p> <p>-Медленныйбег(3-5мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>-толкание ядра: специальные имитационные упражнения мин/кол. толчков</p> <p>-совершенствование физических качеств(вариативно в процессе занятия)</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3	5-6		4		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

4	<p>-Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. -кроссовый бег км/мин.(1000 метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-бупражнений. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%;СФП20%; -Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
5	<p>-Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. -кроссовый бег км/мин.(1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания «стреччинг» 4-бупражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3	8		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
6	<p>-Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. -кроссовый бег км/мин. (2000метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика.</p>	3	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

7	<p>Гимнастика</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, по одному; по два; по три и т.п.; в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>- Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>- Фитнескомплекс 12-16 упражнений.</p> <p>- Акробатика:</p> <p>- перекувырки: прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат.</p> <p>- кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо-лево из и.п. из седа на коленях.</p> <p>- стойки: на лопатках, на голове, на руках</p> <p>- перевороты: боком (колесо)</p> <p>- равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки</p> <p>- мост: из и.п. лежа на спине</p> <p>- из и.п. положения стоя на горку матов</p> <p>- Брусья параллельные (юноши)</p> <p>Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ног врозь.</p> <p>Размахивание вперед-назад в упоре</p> <p>Соскоки (махом вперед, махом назад-поворотом на 180 гр.)</p> <p>- Брусья разновысокие (девушки)</p> <p>Висы одноименные, разноименные.</p> <p>Размахивание вперед-назад в висе.</p> <p>Упоры</p> <p>- упор лежа, упор стоя на нижней жерди.</p> <p>- развитие физических качеств вариативно в процессе занятия.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	3	10 - 12		4				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>
---	--	---	---------------	--	---	--	--	--	---

<p>Гимнастика</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, по одному; по два; по три и т.п.; в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>-Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p>-Акробатика:</p> <p>- перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат.</p> <p>-кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях.</p> <p>-стойки: на лопатках, на голове, на руках</p> <p>-перевороты: боком(колесо)</p> <p>-равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки</p> <p>-мост: из и.п. лежа на спине</p> <p>- из и.п. положения стоя на горку матов</p> <p>-Брусья параллельные (юноши)</p> <p>Упоры (на локтях, на руках)Кувырок вперед из седа ног врозь.</p> <p>Размахивание вперед назад в упоре</p> <p>Соскоки (махом вперед, махом назад-споворотом на 180 гр.)</p> <p>-Брусья разновысокие (девушки)</p> <p>Висы</p> <p>одноименные, разноименные.</p> <p>Размахивание вперед назад в висе.</p> <p>Упоры</p> <p>-упор лежа, упор стоя на нижней жерди.</p> <p>-развитие физических качеств</p> <p>Вариативно в процессе занятия</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия. Судейско-</p>	3	14 - 16		2					<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов</p>
--	---	---------------	--	---	--	--	--	--	--

	<i>инструкторская практика.</i>								
	Итого за модуль 4:				24			12	
8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>В колонну (по одному; по два; по три ит.п).</p> <p>Передвижения по залу: По периметру; по кругу; по диагонали; противоходом.</p> <p>-Фитнескомплекс 12-16 упражнений.</p> <p>-Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись(через правое, левое плечо), в полушпагат. -кувырки :вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. -стойки: на лопатках, на голове, на руках -перевороты:боком(колесо) -равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки -мост и лежачая на спине - из положения стоя на горку матов <p>Брусья параллельные(ю) (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ног врозь, махом назад –вперед ,соскок поворотом на 180)</p> <p>-Брусья разновысокие (д) (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на жерди)</p> <p>-Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху,соскок поворотом на 180.</p>	3			8			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов.

	-Теоретические сведения в процессе занятия.							
9	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу, по одному; по два; по три ит.п.;</p> <p>в колонну – по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>-Фитнес комплекс12-16 упражнений.</p> <p>-опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) –ноги врозь-д.; согнув ноги–ю.</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия. Вариативная часть в процессе занятий(элементы Художественной гимнастики)</p>	3		4			4	Контроль посещаемости занятий истепени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	<p>- Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу , (по одному; по два; по три ит.п.);</p> <p>в колонну (по одному; по два; по три ит.п.)</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>- ОРУ в движении 12упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.</p> <p>-подача мяча нижняя прямая количество попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>- Развитие физических качеств</p>	4		6			2	Контроль посещаемости занятий истепени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	<p>посредством упражнений СФП.</p> <p>-Теоретические сведения в Процессе занятия</p>							
1 1	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>В колонну – по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>-ОРУ в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку с партнёром количество серий.</p> <p>-подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз.</p> <p>-Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>-Теоретические сведения в Процессе занятия</p>	4		6			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов</p>
	Итого за модуль 5			24			12	
1 2	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения:в шеренгу , по одному; по два;потриит.п.;</p> <p>вколону – по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвиженияпозалу: по периметру;покр угу; по диагонали;проти воходом.</p> <p>-ОРУ в движении 12 упр. -Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартнёромколичество серий.</p>	4		2				<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>

	<p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий.</p> <p>- подача мяча нижняя прямая количество попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>-Нападающий удар количество раз.</p> <p>-Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p><i>-Теоретические сведения в Процессе занятия</i></p>							
1 3	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, (по одному; по два; по три и т.п.);</p> <p>в колонну (по одному; по два; по три и т.п).</p> <p>-Передвижения по залу:</p> <p>по периметру; по кругу;</p> <p>по диагонали; противходом.</p> <p>-ОРУ в движении 12 упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий.</p> <p>- подача мяча нижняя прямая количество попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>-Нападающий удар количество раз.</p> <p>-Прием мяча после подачи 5 попыток.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>- Судейско-инструкторская практика, прием кон</p>	4		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>

	трольных нормативов.							
	<p>в шеренгу , по одному; по два;потриит.п.;</p> <p>вколону</p> <p>– по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвижения по залу:попериметру; по кругу;</p> <p>по диагонали;проти воходом.</p> <p>-ОРУвдвижении12упр.</p> <p>-Ведение мяча с изменениемнаправленияискорости.</p> <p>-Ловля и передачамяча(встречные передачи двумяруками от груди с отскоком отпола)</p> <p>-Броски мяча двумя руками отголови,однойрукойотплеча.</p> <p>-</p> <p>Введениемячадвашагасброскомпо кольцу.</p> <p>-Теоретические сведения в процессезанятия</p>	4			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
1 5	<p>- Построение; перестроения:в шеренгу , по одному; по два;потриит.п.;</p> <p>вколону</p> <p>– по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвижения по залу:попериметру; по кругу;</p> <p>по диагонали;проти воходом.</p> <p>-ОРУвдвижении12упр.</p> <p>-Ведение мяча с изменениемнаправленияискорости.</p> <p>-Ловляи передача мяча(встречныепередачи двумя руками от груди с отскоком отпола)</p> <p>-Броски мяча двумя руками отголови,однойрукойотплеча.</p>	4			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	<p>- Введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>							
1 6	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- совершенствование специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>- 60 метров со старта - 2 подхода</p> <p>- упражнение на восстановление дыхания</p> <p>- прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП - 80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	4		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
1 7	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- совершенствование специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>- ускорение 100 метров со старта - 1 подход</p> <p>- упражнение на восстановление дыхания</p> <p>- прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП - 80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия</p>	4		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
1 8	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- толкание ядра</p>	4		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	<p>:специальныеимитационные упражнениямин/кол.толчков.</p> <p>- совершенствованиефизическихкачеств(вариативновпроцессезанятия)</p> <p>-</p> <p>Развитиефизическихкачеств посредствомупражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p>							физических упражнений. Сдача нормативов
19	<p>-Построение,перестроение.</p> <p>-Медленныйбег(3мин.)</p> <p>-ОРУ,комплексупражнений8-10упр. совершенствование</p> <p>-кроссовый бег км/мин.(1000метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши)</p> <p>-Упражнение на восстановлениедыханиястреччинг 4-бупражнений.</p> <p>- Развитие физических качествпосредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия</p>	4			2			Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
20	<p>-Построение,перестроение.</p> <p>-Медленныйбег(3мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование</p> <p>-кроссовый бег км/мин.(1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши)</p> <p>-Упражнение на восстановлениедыханиястреччинг 4-бупражнений.</p> <p>- Развитие физических качествпосредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p>	4			2			Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

2 1	-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыхания Судейско-инструкторская практика.	4			2			Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	
Итого за модуль 6:					24		12		
3 курс									
1	-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) - -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. комплекс специально-беговыхупражнений(8 упр.) количествоподходов. - ускорение100метровсостарт а-1 подход - упражнениенавосстановлениедыхания -прыжок в длину с места, см.количествопрыжков - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв процессезанятия.	5			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	
2	-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - комплекс специально-беговыхупражнений(8 упр.) количествоподходов. - ускорение100метровсостарт а-1 подход - упражнениенавосстановлениедыхания	5			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	

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

	3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение навосстановление дыханияСудейско-инструкторская практика.							упражнений. Сдача нормативов
6	<p>Гимнастика</p> <p>- Построение; перестроения:в шеренгу , по одному; по два;потриит.п.; вколону (по одному; по два; по три ит.п.).</p> <p>-Передвиженияпозалу: по периметру;покр угу; по диагонали;проти воходом.</p> <p>-Фитнескомплекс12-16 упражнений.</p> <p>-Акробатика: - перекаты-прогнувшисьвперед, назад прогнувшись(черезправое,левоеп лечо),вполушпагат. -кувырки :вперед, назад,длинный вперед, боковойвправо- лево из и.п. из седа наколенях. - стойки:налопатках,наголове,наруках -перевороты:бокoм(колесо) -равновесиепереднее «ласточка», боковое с захватомруки -мост:изи.п.лежанаспине - из и.п. положения стоя нагоркуматов -Брусья параллельные (юноши)Упоры (на локтях, на руках)Кувырок вперед из седа ногиврозь. Размахиваниевпередназадвупоре Соскоки(махомвперед,махом назад-споворотомна180гр.) -Брусьяразновысокие</p>	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	(девушки) Висы одноименные, разноименные. Размахивание вперед и 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 колонну (по одному; по два; по три и т.п). передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. - Фитнес комплекс 12-16 упражнений. - Акробатика: - перекаты-прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. - кувырки : вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. - стойки: на лопатках, на голове, на руках - перевороты: боком (колесо) - равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки - мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов <i>Брусья параллельные (ю)</i> (выход упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад – вперед, соскок с поворотом на 180)	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	<p><i>-Брусья разновысокие (д)</i> (висхватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежана н.жерди) -Поворот вправо влево , сед направо –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок поворотом на 180. -Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колонну – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; против воходом. -Фитнес комплекс 12-16 упражнений. -опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) -ноги врозь-д.; согнутые ноги –ю. Развитие физических качеств - Теоретические сведения в процессе занятия. Вариативная часть в процессе занятия (элементы художественной гимнастики)</p>	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
9	<p>Волейбол - Построение; перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.; в колонну – по одному; по два; по три и т.п. -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; против воходом.</p>	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	<p>-ОРУв движении 12упр. - Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартнёром количество серий. - Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий. - подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФ П. -Теоретические сведения в процессе занятия</p>								
	Итого за модуль 7:				18			18	
10	<p>Волейбол - Построение; перестроения: в шеренгу, (по одному; под два; по три и т. п.); в колонну (по одному; под два; по три и т. п.) - Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. - ОРУ в движении 12упр. - Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартнёром количество серий. - Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий. - подача мяча нижняя прямая количество попыток. «Скидка» количество раз. - Нападающий удар количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений СФ П. -Теоретические сведения в процессе занятия</p>	6			2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>

1 1	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения:в шеренгу, (по одному; по два;потриит.п.); вколону (по одному; по два; по три ит.п). -Передвижения по залу:попериметру; по кругу; по диагонали;проти воходом. - ОРУ в движении 12 упр.совершенствование -Прием передача мяча двумяруками сверху,снизу с партнёромколичествосерий. - Прием мяча двумя рукаμισверху снизу через сетку спартнёромколичествосерий. - подачамячанижняпрямяколичествопопыток. «Скидка»количествораз. -Нападающий удар количествораз. -Приеммячапослеподачи5 попыток. - Развитие физических качествпосредствомупражненийСФ П. -Судейско-инструкторская практика, приемконтрольныхнормативов.</p>	6		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>
1 2	<p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения:в шеренгу,(поодному ;подва;потриит.п.); вколону (по одному; по два; по три ит.п.) -Передвиженияпозалу: по периметру;покр угу; по диагонали;проти воходом.</p>	6		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>

	<p>- ОРУ в движении 12 упр.</p> <p>- Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>- Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди с отскоком от пола)</p> <p>- Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча.</p> <p>- Введение мяча два шага с броском по колючу. Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
1 3	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- совершенствование специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>- 60 метров со старта - 2 подхода</p> <p>-</p> <p>упражнение на восстановление дыхания</p> <p>- прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
1 4	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- совершенствование специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>- ускорение 100 метров со старта - 1 подход</p> <p>-</p> <p>упражнение на восстановление дыхания</p> <p>- прыжок в длину с места,</p>	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	см. количество прыжков - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.							
1 5	-Построение, перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальные имитационные упражнения мин/кол. толчков. - совершенствование физических качеств (вариативное в процессе занятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
1 6	-Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин.(1000метров- переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стретчинг 4-бупражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
1 7	-Построение, перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (1500метров- переменный бег-	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыханиястреччинг 4-бупражнений. - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессезанятия.							упражнений. Сдача нормативов
1 8	-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыхания Судейско-инструкторская практика.	6			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	Итого за модуль8:				18		18	
4курс								
1	-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговыхупражнений(8 упр.) количествоподходов. - ускорение100метровсостарт а-1 подход -упражнениенавосстановление дыхания -прыжок в длину с места, см.количествопрыжков - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретические сведения в процессезанятия.	7			2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

2	<p>-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальныеимитационные упражнениямин/кол.толчков. - совершенствованиефизическихкачеств(вариативновпроцессезанятия) - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p>	7		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>
3	<p>-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин.(1500метров-переменныйбег-девушки 2000 метров - переменный бег-юноши) -Упражнение навосстановлениедыхания «стреччинг»4-6упражнений. -Развитиефизических качеств средствомупражненийОФП-80%; СФП20%; - Теоретическиесведенияв роцессе занятия</p>	7		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>
4	<p>Гимнастика - Построение; перестроения:в шеренгу (по одному; по два;потриит.п.); в колону (по одному; по два; потриит.п.). -Передвиженияпозалу: по периметру;покр угу; по</p>	7		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов</p>

<p>диагонали;проти воходом.</p> <p>-Фитнескомплекс12-16 упражнений.</p> <p><i>Совершенствование:</i></p> <p>-Акробатика:</p> <p>- перекаты-прогнувшисьвперед, назад прогнувшись(черезправое,левоеп лечо),вполушпагат.</p> <p>-кувырки: вперед, назад,длинный вперед, боковойвправо- лево из и.п. из седа наколенях.</p> <p>- стойки:налопатках,наголове,наруках</p> <p>-перевороты:бок(колесо)</p> <p>-равновесиепереднее «ласточка», боковое с захватомруки</p> <p>-мост:изи.п.лежанаспине</p> <p>- из и.п. положения стоя нагоркуматов</p> <p>-Брусья параллельные (юноши)Упоры (на локтях, на руках)Кувыроквпередизседаноги врозь. Размахивание вперед назад вупоре</p> <p>Соскоки (махом вперед, махомназад-споворотомна180гр.)</p> <p>-Брусьяразновысокие (девушки)</p> <p>Висы одноименные,разноиме нные.</p> <p>Размахиваниевпередназадввесе.</p> <p>Упоры -упор лежа, упор стоя нанижнейжерди.</p> <p>-развитиефизическихкачеств вариативновпроцессезанятия.</p> <p>-Теоретическиесведениявпроцессе занятия.</p>								
<p>5 - Построение; перестроения:вшеренгу, по одному; по два; по три ит.п.; вколону – по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвиженияпозалу:</p>	7			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой 37

	<p>по периметру;покр угу; по диагонали;проти воходом.</p> <p>-Фитнескомплекс12-16 упражнений.</p> <p><i>Совершенствование:</i> -опорный прыжок через «козла»высота 120см.(д), 130(ю) - ногиврозь-д.;согнувноги– ю.</p> <p>Развитиефизическихкачеств -Теоретическиесведенияв процессе занятия.Вариативнаячастьвпроцессе занятий(элементы художественнойгимнастики)</p>							изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
6	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения:в шеренгу , по одному; по два;потриит.п.; вколону – по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвижения по залу:попериметру; покругу; по диагонали;проти воходом.</p> <p>-ОРУвдвижении12упр.</p> <p><i>Совершенствование:</i> -Прием передача мяча двумяруками сверху, снизу спартнёромколичествосерий. -Прием мяча двумя рукаμισверху снизу через сетку спартнёромколичествосерий. - подачамячанижняпрямаяколичествопопыток. «Скидка»количествораз. - Развитие физических качествпосредствомупражненийСФ П.</p> <p>-Теоретическиесведенияв</p>	7		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	

	процессезанятия							
7	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>-ОРУ в движении 12 упр.</p> <p><i>Совершенствование</i></p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартнёром количество серий.</p> <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий.</p> <p>- подача мяча нижней прямой количество попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>-Нападающий удар количество раз.</p> <p>-Прием мяча после подачи 5 попыток.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений СФП.</p> <p>-Судейско-инструкторская практика, прием контрольных нормативов.</p>	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
8	<p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.)</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; проти</p>	7		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

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

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

Строевые упражнения – неотъемлемая часть каждого занятия.

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

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны право флангового 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, ногам и 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, гири и т. д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре и партнером. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, 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 бо́льш⁴¹

ей 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 общей и специальной. 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 разноуровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

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

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

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

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

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

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Примерно 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	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного	<i>Знает:</i> -историю, Теорию и методологию сохранения и использования наследия -правовое регулирование управления	Устный опрос

<p>основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>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 развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.</p>	<p>культурного и природного 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. <i>Умеет:</i> -апеллировать Полученными знаниями По пройденной дисциплине;- использовать нормативно-правовые документы и научную литературу об охране природного и культурного наследия в Республике Дагестан в России и за рубежом. <i>Владеет:</i> 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 литературы;- владеть наследия- знаниями о процессах управления культурным наследием</p>	
--	--	---	--

		Российской Федерации Республики Дагестан	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.</p> <p>УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.</p> <p>УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p><i>Знает:</i> 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.</p> <p><i>Умеет:</i> осуществлять процесс 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</p>	выполнения нормативных требований

		<p>физических качеств; разрабатывать учебные планы и программы занятий ритмической гимнастикой.</p> <p><i>Владеет</i> Методикой проведения занятий с различным контингентом занимающихся; методикой составления учебной документации; терминологий.</p>	
--	--	---	--

7.2. Типовые контрольные задания

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15р–20б; 12р–15б; 10р–10б	15р–20б; 12р–15б; 10р–10б (через сетку)	15р–20б; 12р–15б; 10р–10б (через сетку)	15р–20б; 12р–15б; 10р–10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б	20р–20б; 15р–15б; 10р–10б
4. Прием мяча	15р–20б;	15р–20б;	15р–20б;	15р–20б;

снизу двумя руками (от стены)	12р–15б; 10р–10б	12р–15б; 10р–10б (черезсетку)	12р–15б; 10р–10б (черезсетку)	12р–15б; 10р–10б (черезсетку)
5.Подачамяча(нижняпрямая)	7/5–20б; 7/4–15б; 7/3–10б	7/5–20б; 7/4–15б; 7/3–10б	7/5–20б; 7/4–15б; 7/3–10б (верхняяпрям ая) (повыбору)	7/5–20б; 7/4–15б; 7/3–10б (верхняяпрям ая) (повыбору)
	–	Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				
1.	1. Передача мяча в парахОт грудидву мяруками (вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о ценивается хника выполнения)	1. Встречная передачамяча Отгрудидвум я руками(вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о ценивается хника выполнения)	1. Передача мяча в тройках Отгрудидвум я руками(вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о ценивается хника выполнения)	1. Передача мяча в тройках Отгрудидвум я руками(вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о ценивается хника выполнения)

2.	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, попадание в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, попадание в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, попадание в кольцо)
3. Штрафной бросок по	5/3–20б; 5/2–15б;	5/3–20б; 5/2–15б;	5/3–20б; 5/2–15б;	5/3–20б; 5/2–15б;

кольцу	5/1–10б	5/1–10б	5/1–10б	5/1–10б
Легкая атлетика				
1. Бегна 100м	13,8с– 20б ; 14,0с– 15б ; 14,2с– 10б	13,6с– 20б ; 13,8с– 15б ; 14,0с– 10б	13,4– 20б ; 13,6– 15б ; 13,8– 10б	13,4– 20б ; 13,6– 15б ; 13,8– 10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 3000м)	11,30мин– 20б ; 11,45мин– 15б ; 12,0мин– 10б	11,10мин– 20б ; 11,30мин– 15б ; 11,45мин– 10б	11,0мин– 20б ; 11,20мин– 15б ; 11,30мин– 10б	11,0мин– 20б ; 11,20мин– 15б ; 11,30мин– 10б
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б (через сетку)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б (через сетку)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б (через сетку)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б (через сетку)	15р– 20б ; 12р– 15б ; 10р– 10б (через сетку)
5. Поддача мяча (нижняя прямая)	5/3– 20б ; 5/2– 15б ; 5/1– 10б	5/4– 20б ; 5/3– 15б ; 5/2– 10б	5/4– 20б ; 5/3– 15б ; 5/2– 10б (верхняя прямая) (повыбору)	5/4– 20б ; 5/3– 15б ; 5/2– 10б (верхняя прямая) (повыбору)
	–	Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				

	1. Передача мяча в парах От груди двумя руками (вбеге) С отскоком от пола (вбеге)	1. Встречная передача мяча От груди двумя руками (вбеге) С отскоком от пола (вбеге)	1. Передача мяча в тройках От груди двумя руками (вбеге) С отскоком от пола (вбеге)	1. Передача мяча в тройках От груди двумя руками (вбеге) С отскоком от пола (вбеге)
	(оценивается техника выполнения)	(оценивается техника выполнения)	(оценивается техника выполнения)	(оценивается техника выполнения)
	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, спаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, спаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, спаданием в кольцо)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3–20б; 5/2–15б; 5/1–10б	5/3–20б; 5/2–15б; 5/1–10б	5/3–20б; 5/2–15б; 5/1–10б	5/3–20б; 5/2–15б; 5/1–10б
Легкая атлетика				
1. Бег на 100м	17,6с– 20б ; 17,8с– 15б ; 18,0с– 10б	15,8с– 20б ; 16,4с– 15б ; 17,0с– 10б	14,8с– 20б ; 15,8с– 15б ; 16,4с– 10б	14,8с– 20б ; 15,8с– 15б ; 16,4с– 10б

2.	11,15мин– 206;	10,15мин– 206;	10,0мин– 206;	10,0мин– 206;
Кроссовая подготовка(бег на2000м)	11,30мин– 156;	11,15мин– 156;	10,30мин– 156;	10,30мин– 156;
	11,45мин– 106	11,30мин– 106	11,15мин– 106	11,15мин– 106

Посещаемость100% – **30**
баллов
Заактивность – **10**
баллов

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

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

Текущий контроль по дисциплине включает:

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

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

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

б) основная литература:

1. Физическая культура студента : [учеб. для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – 446, [1] с.: ил. ; 22см. – Рекомендовано МОРФ. – 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).

–ISBN5-9718-0022-1:125-24.-35экз.

3. Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для вузов / Нестеровский, Дмитрий Иванович. – 2-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 и в массовом олимпийском спорте). – Допущено МО РФ. – ISBN 5-222-05295-8 : 69-96.-5экз.

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

б) дополнительная работа:

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

2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры 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.

Сведения об электронных информационных и образовательных ресурсах

Название	Способ доступа к ресурсу	Гиперссылка
1 Электронно - библиотечная система (ЭБС) IPRbooks). Лицензионный договор № 9590/22П на электронно-библиотечную систему IPRbooks от 24.10.2022 г. Срок действия договора со 02.10.2022 г. по 01.10.2023 г.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	www.iprbookshop.ru
3 Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»: Договор об оказании информационных услуг №137-09/2022 от 3 октября 2022 г. Срок действия договора с 01.10.2022 до 30.09.2023 г.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	www.biblioclub.ru
2 Электронно-библиотечная система (ЭБС) Юрайт. Лицензионный договор № 32211773106-ЕП от 24 октября 2022 г. Срок действия договора со 29.11.2021 г. по 28.11.2022 г. Подписка ДГУ – вся коллекция СПО для колледжа.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	https://urait.ru/ .
4 Научная электронная библиотека Лицензионное соглашение № 844 от 01.08.2014 г. Срок действия соглашения с 01.08.2014 г. Без ограничения срока.	По IP адресам университета	http://elibrary.ru
5 Национальная электронная	По IP адресам информационно-	rusneb.ru

<p>библиотека(НЭБ) . Договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке от 1 августа 2016 г. Срок действия договора с 01.08.2016 г. без ограничения срока. Договор может пролонгироваться неограниченное количество раз, если ни одна из сторон не желает его расторгнуть.</p>	<p>библиографического отдела</p>	
<p>6 SpringerNature. Письмо РЦНИ от 17.10.2022 г. № 1354 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства SpringerNature на условиях национальной подписки . Доступ к журналам бессрочно.</p>	<p>По IP адресам университета и удаленно до срока окончания договора</p>	<p>http://link.springer.com</p>
<p>7 Wiley. Письмо РЦНИ от 19.07.2022 г. № 983 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства издательства JohnWiley&Sons,Inc в 2022 году на условиях национальной подписки . Срок действия с 13.07.2022 г. по 30.06.2023 г.</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>https://onlinelibrary.wiley.com/</p>
<p>8 China Academic Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd. Письмо РФФИ от 02.08.2022 №1044 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства ChinaAcademicJournals (CDEdition) ElectronicPublishingHouseCo., Ltd в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г.</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>https://ar.cnki.net/ACADRE</p>
<p>9 QuestelSAS. Письмо РФФИ от 30.06.2022 № 908 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Questel SAS в</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>https://www.orbit.com</p>

2022г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023		
10 AmericanPhysicalSociety . Письмо РЦНИ от 31.10.2022 № 1402 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства American Physical Society в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	journals.aps.org
11 журнал " Успехи физических наук ". Письмо РЦНИ от 09.11.2022 № 1471 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала "Успехи физических наук" в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://ufn.ru/
12 МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов Письмо РЦНИ от 01.11.2022 № 1424 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала МИАН в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	http://www.mathnet.ru/
13 Физический институт им. П.Н. Лебедева Российской академии наук (ФИАН) . Письмо РЦНИ от 22.12.2022 № 1424 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала «Квантовая электроника» в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/
14. Вузовская электронная библиотека (собственная): http://elib.dgu.ru/marcweb/Default.asp 2 наименования		http://eor.dgu.ru/ http://np.icc.dgu.ru/ http://moodle.dgu.ru
15 EBSCOeBooks . Письмо от 28.04.2023 о предоставлении лицензионного	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока	ebSCO.com

<p>доступа к содержанию баз данных издательстваEBSCOInformation ServicesGmbH. Доступ к ресурсу до 2030-12-31</p>	<p>окончания договора</p>	
<p>16 CNKI AcademicReference Письмо РФФИ от 14.06.2023 № 867 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательстваTongfangknowledg enetworktechnologyco., ltd.</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>www.publishersglobal.com</p>
<p>17 AmericanChemicalSociety Письмо РФФИ от 07.04.2023 № 573 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательстваAmericanChemical SocietyДоступ к ресурсу до 2023-06-30</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>www.acs.org</p>
<p>18 Spriner Nature 2023 eBook Collections Письмо РФФИ от 29.12.2022 № 1947 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Доступ активен до 2030-12-31</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>https://www.springernature.com/gp/librarians/products/ebooks/ebook-collection</p>
<p>19 Life Sciences Package ибазыданных Springer Nature Письмо РФФИ от 29.12.2022 № 1950 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Доступ активен до: 2030-12-31</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>www.springernature.com</p>
<p>20 AIPPublishing Письмо РФФИ от 31.10.2022 № 1404 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных AIPPE-BookColection1+ Colection2 издательства AIPPublishing на условиях централизованной подписки. Доступ активен: бессрочно</p>	<p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p>	<p>scitation.org</p>
<p>22 Журнал Успехи химии Письмо РФФИ от 21.11.2022 № 1541 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Ресурсы бессрочного допуска</p>	<p>По IP адресам университета</p>	<p>uspkhim.ru</p>

1. Лицензионный договор № 2693/17 от 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)

2. 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).

3. 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.

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

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

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

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

8. 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 с истемой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

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

- Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

- Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

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

- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.

- Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.

- Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня ее 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 и на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

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

BIZTALKSERVER.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

MATHCAD academic registered user license государственного контракта № 26-ОА от 07.12.2009 г. с ЗАО «СофтЛайнТрейд»

MICROSOFTPROJECT.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.

КОНТРАКТ № 188-ОА ОТ 21 НОЯБРЯ 2018Г. с ООО

«Софттекс» MICROSOFTSQLSERVER2016.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.

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

MICROSOFTVISIO.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM. Контракт №

188-ОА от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

Пакет офисных приложений MSOfficeStd2016RUSOLPNLAcademic, Контракт № 219-ОА от 19.12.2016 г. с ООО «ФирмаАС».

SHAREPOINTSERVER2016.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.

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

VISUALBASIC.NET.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

VISUALC#.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

VISUALC++.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM. Контракт № 188-ОА

от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

VISUALF#.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт №188-оа от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

VISUALFOXPRO.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт №188-оа от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

WINDOWS10.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт №188-ОА от 21 ноября 2018 г. с ООО «Софттекс»

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДЕЛОВАЯ ИГРА «БИЗНЕС-КУРС: МАКСИМУМ» Корпорация Плюс» Договор №131016/1 от 16 октября 2013 г. 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 - 10 шт.

- маты гимнастические 10 шт.

- козел гимнастический 1 шт.

- конь гимнастический 1 шт.

- столы для настольного тенниса 4 шт.

- груша боксерская, тренажеры 2 шт.

- массажеры 10 шт.

- мячи баскетбольные 20 шт.

- волейбольные 22 шт.

- скакалки 15 шт.

- обручи - 15 шт.

- валаны 20 шт.

- ракетки 10 пары

- сетки 4 шт.

Спортивный инвентарь и гимнастические снаряды