

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 2021 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 протокол № 7 от «27»марта 2021 года.

Зав.кафедрой  Р.М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

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 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 | 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 | - | - | 18 | | | 36 | |
| 2 | 54 | - | - | 18 | | | 36 | зачет |
| 3 | 54 | - | - | 36 | | | 18 | |
| 4 | 54 | - | - | 36 | | | 18 | зачет |
| 5 | 36 | - | - | 18 | | | 18 | |
| 6 | 36 | - | - | 18 | | | 18 | зачет |
| 7 | 40 | - | - | 18 | | | 22 | зачет |

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физическая культура 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).

| Коды наименования 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 | <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 техники выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Умеет:</i> осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой с спецификой контингента обучаемых; рационально организовывать учебный процесс, направленно влияя 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.</p> <p><i>Владеет</i> методикой проведения занятий с различным контингентом учащихся; методикой составления учебной документации; терминологий.</p> |

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. 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.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

| № п / п | Разделы темы дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в и трудоемкость (в часах) | | | | Самостоятельная | Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------|---|---------|-----------------|--|--------------|--------------|----------|-----------------|--|
| | | | | Лекции | Практические | Лабораторные | Контроль | | |
| | | | <i>И курс</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 100 м/с. со старта</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | 1 | 2 | | 2 | | | 4 | Контроль по осещаемости занятий и степени овладения техникой из учаемых физических упражнений. Сдано нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|--|---|--|
| 2 | <p>-Построение,перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -прыжковые упражнения,(спрыгивание с возвышенияколичествораз). - пятикратныйпрыжокскачкамис места,см. -количестворазбегов,раз -прыжоквдлинусразбега -упражнение на растягиваниемышц,количествораз. - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - <i>Теоретическиесведенияв процессезанятия.</i></p> | 1 | 3 | | 2 | | | 4 | Контрольпосеждаемостизанятийистепениовладениятехникиизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов. |
| 3 | <p>-Построение,перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> | 1 | 5 | | 2 | | | 2 | Контрольпосеждаемостизанятий и |
| | <p>- толканиеядра(специальные и имитационные упражнения,ми,и количествотолчков) - прыжковые упражнения-вертикальные прыжки-раз,многоскоки с места-см. прыжокв длину с места-см., кол.прыжков - Развитиефизических качеств посредствомупражнений ОФП-80%;СФП20%; - <i>Теоретическиесведенияв процессезанятия.</i></p> | | | | | | | | степениовладениятехникиизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|--|---|--|--|---|---|
| 4 | - Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. - Специально беговые упражнения. - Прием контрольных нормативов 10 0 м. со старта - Упражнения на восстановление дыхания - Судейско-инструкторская практика. | 1 | 7 | | 2 | | | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 5 | - 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. | 1 | 9 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 6 | Гимнастика - Построение; перестроения: в шеренгу | 1 | 11 | | 2 | | | 4 | Контроль посещаемости занятий и |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>(по одному; по два; по три ит.п.); в колону (по одному; по два; по три ит.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; по тивоходом. -Фитнескомплекс -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> | | | | | | | | <p>степени овладения техникой физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|--|---|--|--|---|---|
| 7 | - Построение; перестроения:вшеренгу (по одному; под два; по три ит.п.); в колону (по одному; по два; по три ит.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; про тивходом. -Фитнес комплекс Акробатика: | 1 | 13 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|---|--|---|----|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|----|--|-----------|--|--|-----------|---|
| | <p>- <i>перекаты</i> (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед)</p> <p>- <i>кувырки</i> (вперед, назад, длинный вперед)</p> <p>- <i>стойки на лопатках</i> (д), <i>на голове, на руках</i> (ю)</p> <p>- <i>равновесие переднее</i> (ласточка)</p> <p>- Упражнение на развитие координации движений.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | | |
| | 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.).</p> <p>- Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом.</p> <p>- Фитнес комплекс Акробатика:</p> <p>- «мост» (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках)</p> <p>- <i>переворот боком</i> «колесо»</p> <p>- Упражнение на развитие координации дви</p> | 1 | 15 | | 2 | | | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | жений. - Развитие физических | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|--|---|--|--|---|--|
| | <p>качество посредством упражне ний ОФП- 80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p> | | | | | | | | |
| 9 | <p>- Построение; перестроения:вшеренгу (поодному;подва;потриит.п.); вколону (по одному; по два; по три ит.п.). -Передвиженияпозалу: по периметру;по кругу; по диагонали;про тивходом. -Фитнескомплекс -Брусья параллельные (ю)(выход в упор махом назад,кувырок вперед из седа ногиврозь, махом назад –вперед ,соскокповоротомна180) -Брусья разновысокие (д) (висхватом сверху, размахиваниеизгибами, перемах в вис лежанан.жерди) -Поворот вправо влево , сед направое –левое бедро праваялевая хватом сверху, праваялевая упор сзади хватом сверху,соскокповоротомна180. -опорный прыжок через «козла»высота 140см. -ноги врозь-д.;согнувноги–юноши. - Развитие физическихкачеств посредствомупражнений</p> | 1 | 17 | | 2 | | | 4 | <p>Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов.</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | йОФП-80%; СФП20%; | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|--|---|--|--|---|--|
| | -Теоретическиесведенияв процессезанятия. | | | | | | | | |
| 1 0 | Волейбол - Построение; перестроение:вшеренгу (поодному;подва); -передвиженияпозалу: по периметру;по кругу; по диагонали;про тивоходом. -ОРУ–комплексупражнений (8-12упр); Прием-передача мяча (двумяруками сверху, двумя рукаμισнизу, с партнером) количествосерий. -Подача мяча (нижняя прямаяколичествопопыток) -Изучение перемещений иостановок в сочетании свыполнениемприемовигры - развитие прыгучести- поточное перепрыгиваниепрепятст вий высота от30см.количествовраз. -прыжкивдлинусместасм. -Развитие физических качествпосредством упражнений ОФП- 80%;СФП20%; - Теоретическиесведенияв процессезанятия. | 2 | 2 | | 2 | | | 4 | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов. |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|---|--|--|---|--|
| 1 1 | -Построение;перестроение: в шеренгу –по одному;под два; -Передвижения по залу: по периметру;по кругу; по диагонали; | 2 | 4 | | 2 | | | 4 | Контроль посещаемости занятий истепени овладения техникой изучаемых |
|--------|--|---|---|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | <p>противоходом.</p> <p>-ОРУ–комплексупражнений (8-12упр);</p> <p>Прием-передача мяча (двумяруками сверху, двумя рукамиснизу, с партнером) количествосерий.</p> <p>-Подача мяча (нижняя прямаяколичествопопыток)</p> <p>-Изучение перемещений иостановок в сочетании свыполнением приемов игры- развитие прыгучести- поточноеперепрыгивание препятствийвысотаот30см.количествовраз.</p> <p>-прыжкивдлинусместасм.</p> <p>-прием мяча после нижнейпрямой подачи, количествопопыток.</p> <p>-Судейско-инструкторская практика.</p> | | | | | | | физическихупражнений. Сдачанормативов. |
| 1 2 | <p>Баскетбол.</p> <p>-Построение;перестроение: вшеренгу (поодному;подва);</p> <p>-передвиженияпозалу: по периметру;по кругу; по диагонали;противоходом.</p> <p>-ОРУ–вдвижении(8-12упр);</p> <p>-Стойкабаскетболиста, перемещениевстойке.</p> <p>-Ловля и передача мяча наместе от груди двумя руками сотскоком об пол двумя руками,кол.минут</p> | 2 | 6 | 2 | | 4 | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений. Сдачанормативов. | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | -Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>двумя руками, двумя руками от груди, минут.</p> <p>-Ведение мяча в движении и на месте, минут.</p> <p>-Гладкое ведение</p> <p>-</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>-</p> <p><i>штрафной бросок</i>, количество раз.</p> <p>-</p> <p>Эстафета с элементами баскетбола.</p> <p>-</p> <p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------------|----------|--|----------|--|--|----------|--|
| <p>1 3</p> | <p>-Построение;перестроение: в шеренгу – по одному; по два;Передвижения по залу:по периметру; по кругу; по диагонали;про тивходом. -ОРУ–в движении(8-12упр); -Стойка баскетболиста, перемещение в стойке. -Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками отскоком об пол двумя руками, кол. минут -Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут.</p> | <p>2</p> | <p>8</p> | | <p>2</p> | | | <p>4</p> | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|------------------------------|---|-----------------|----------|--|----------|--|--|----------|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-----------|--|--|-----------|--|
| <p>-Ведение мяча в движении и на месте, минут.</p> <p>-Гладкое ведение</p> <p>- Ведение с изменением направления, минут.</p> <p>-Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p>-<i>дистанционные броски</i>, количество раз.</p> <p>- <i>штрафной бросок</i>, количество раз.</p> <p>- Эстафета с элементами баскетбола.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%; СФП 20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | | |
| Итого за модуль 2: | | | | 12 | | | 24 | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------------|-----------|--|----------|--|--|----------|---|
| <p>1 4</p> | <p>- Построение; перестроение:вшеренгу по одному; по два;Передвижения по залу:попериметру; по кругу; по диагонали;про тивоходом. -ОРУ–вдвижении(8-12упр); -Стойкабаскетболиста, перемещениевстойке. -Ловля и передача мяча наместе от груди двумя руками сотскоком об пол двумя руками,кол. минут -Передача мяча в парах вдвижении, с отскоком от поладвумя руками, двумя руками отгруди,минут. -Ведение мячавдвижениии на</p> | <p>2</p> | <p>10</p> | | <p>2</p> | | | <p>6</p> | <p>Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаем ыхфизическ ихупражнен ий.С Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаем ыхфизическ ихупражнен ий.Сдача нормативов.д</p> |
|------------------------------|---|-----------------|-----------|--|----------|--|--|----------|---|

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|----------|----|--|---|--|--|----------------|---|
| | <p>месте, минут.</p> <p>- Гладкое ведение</p> <p>-</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>-</p> <p><i>штрафной бросок</i>, количество раз.</p> <p>-</p> <p>Эстафета с элементами баскетбола.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | ачанормативов. | |
| 1 5 | <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>- Построение, перестроение.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- Медленный бег с переменной скоростью до 10-12 минут.</p> <p>- Упражнение на восстановление дыхания - стретчинг 4-6 упражнений.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | 2 | 12 | | 2 | | | 6 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|----|--|---|--|--|---|---|
| 1 6 | -Построение,перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - Кроссовыйбегкм/безучетавремени.(1000-1500м). -Развитиефизическихкачеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; | 2 | 14 | | 2 | | | 6 | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы х физических |
|--------|---|---|----|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|-----|--|-----------|--|--|-----------|---|
| | - Теоретические сведения в процессе занятия. | | | | | | | | упражнений. Сдача нормативов. |
| 17 | - Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. -Кроссовый бег км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%; СФП 20%; - 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 8-10 упр. -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: | | | | 10 | | | 26 | |
| 2 курс | | | | | | | | | |
| 1 | - Построение, перестроение. -Медленный бег (3-5 мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. - комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -60 метров со старта-2 подхода -упражнение на восстановление дыхания | 3 | 1-2 | | 4 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача 24 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|-----|---|--|--|---|---|
| | <p>-прыжок в длину с места, см. количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p> | | | | | | | нормативов. |
| 2 | <p>-Построение,перестроение.</p> <p>-Медленныйбег(3-5мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>- комплекс специально-беговыхупражнений(8 упр.) количествоподходов.</p> <p>- ускорение100метровсос тарта-1 подход</p> <p>- упражнениенавосстановлениедыхания</p> <p>-прыжок в длину с места, см. количествопрыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p> | 3 | 3-4 | 4 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|-----|--|---|--|--|---|---|
| 3 | <p>-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальныеимитационные упражнениямин/кол.толчков . - совершенствованиефизических качеств(вариативновпроцессезанятия) - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв</p> | 3 | 5-6 | | 4 | | | 2 | <p>Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов.</p> |
|---|---|---|-----|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|--|--|---|--|
| | процессезанятия. | | | | | | | | |
| 4 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ,комплексупражнений8-10упр. -кроссовый бег км/мин.(1000метров-переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыхания «стреччинг» 4-бупражнений. - Развитиефизическихк ачеств посредствомупражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв процессезанятия. | 3 | 7 | | 2 | | | 2 | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов. |
| 5 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин.(1500метров-переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение навосстановлениедыхан ия «стреччинг»4-бупражнений. - Развитиефизических качеств посредствомупражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретическиесведенияв процессезанятия. | 3 | 8 | | 2 | | | 2 | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов. |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|--|--|---|-------------------------|
| 6 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) | 3 | 9 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемост |
|----------|---|---|---|--|---|--|--|---|-------------------------|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---------------|--|---|--|--|---|
| | <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>-кроссовый бег км/мин. (2000метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши)</p> <p>-Упражнение навосстановление дыхания<i>Судейско-инструкторская практика.</i></p> | | | | | | | и занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов. |
| 7 | <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;по кругу; по диагонали;противоходом.</p> <p>-Фитнескомплекс12-16 упражнений.</p> <p>-Акробатика: - перекаты-прогнувшисьвперед, назад прогнувшись(черезправое,левоеплечо),вполушпагат.</p> <p>-кувырки :вперед, назад,длинный вперед, боковойвправо- лево из и.п. из седа наколенях.</p> <p>- стойки:налопатках,наголове,на руках</p> | 3 | 10 - 12 | | 4 | | | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений. Сдачанормативов. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>-перевороты:бокoм(колесо) -равновесиепереднее «ласточка»,бокoвоесзахватом</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>руки -мост:изи.п.лежанаспине - из и.п. положения стоя нагоркуматов -Брусьяпараллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках)Кувырок вперед из седа ногиврозь. Размахиваниевпередназадву поре Соскоки (махом вперед, махомназад- споворотомна180гр.) -Брусьяразновысокие (девушки) Висы одноименные,разно именные. Размахиваниевпередназадв исе. Упоры -упор лежа, упор стоя нанижнейжерди. -развитиефизическихкачеств вариативновпроцессезанятия. - <i>Теоретическиесведениявпр оцессе занятия.</i></p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|---|---------------|--|---|--|--|--|--|
| <p>Гимнастика</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, по одному; по два; по три ит.п.; в колонну (по одному; по два; по три ит.п.).</p> <p>- Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; по т.п. ходом.</p> <p>- Фитнес комплекс 12-16</p> | 3 | 14 - 16 | | 2 | | | | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|--|---|---------------|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>упражнений.</p> <p>-Акробатика:</p> <p>- перекаты- прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, ле вое 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 поре</p> <p>Соскоки (махом вперед, махом назад- с поворотом на 180 гр.)</p> <p>- Брусья разновысокие (девушки)</p> <p>Висы одноименные, разно именные.</p> <p>Размахивание вперед назад в исе.</p> <p>Упоры - упор лежа, упор стоя на нижней жерди.</p> | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>-развитие физических качеств вариативновпроцессезанятия.</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|--|--|-----------|--|--|-----------|---|
| | - Теоретические сведения в процессе занятия. Судейско-инструкторская практика. | | | | | | | | |
| | Итого за модуль 4: | | | | 24 | | | 12 | |
| 8 | <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, по одному; по два; по три и т.п.; в колонну (по одному; по два; по три и т.п).</p> <p>передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; 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> | 3 | | | 8 | | | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p><i>Брусья параллельные(ю)</i> (выход в пормахом назад,</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|--|
| | <p>кувырок вперед из седа ногиврозь, махом назад – вперед ,соскоксповоротомна180) -Брусья разновысокие (д) (висхватом сверху, размахиваниеизгибами, перемах в вис лежанан.жерди) -Поворот вправо влево , сед направо –левое бедро праваялевая хватом сверху, праваялевая упор сзади хватом сверху,соскоксповоротомна180.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | |
| 9 | <p>- Построение; перестроения:вшеренгу , по одному; по два; по три ит.п.; вколону – по одному; по два; по три ит.п. -Передвиженияпозалу: по периметру;по кругу; по диагонали;про тивоходом. -Фитнескомплекс12-16 упражнений. -опорный прыжок через «козла»высота 120см.(д), 130(ю) -ногиврозь-д.;согнувноги–ю. Развитиефизическихкачеств - Теоретические сведения в процессе</p> | 3 | | 4 | | | 4 | <p>Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов.</p> |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|---|--|--|---|--|--|---|----------|
| | занятия. Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики) | | | | | | | | |
| 1 | <i>Волейбол</i> | 4 | | | 6 | | | 2 | Контроль |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 0 | <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;по кругу; по диагонали;противоходом.</p> <p>- ОРУвдвижении12упр.</p> <p>-Прием передача мяча двумяруками сверху, снизу спартнёромколичествосерий.</p> <p>-Прием мяча двумя рукаμισверху снизу через сетку спартнёромколичествосерий.</p> <p>- подачмячанижняпрямаяколичествопопыток.</p> <p>«Скидка»количествораз.</p> <p>- Развитие физических качествпосредствомупражненииСФП.</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия</p> | | | | | | | | <p>посещаемост и занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов.</p> |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>1 1</p> | <p>Волейбол - Построение; перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три ит.п.; в колонну – по одному; по два; по три ит.п. - Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. -ОРУ в движении 12 упр. - Прием передач мяча двумя</p> | 4 | | | 6 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-----------|--|--|-----------|--|
| <p>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>- Развитие физических качеств посредством упражнений и СФП.</p> <p><i>- Теоретические сведения в процессе занятия</i></p> | | | | | | | | |
| Итого за модуль 5 | | | | 24 | | | 12 | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
| <p>1 2</p> | <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 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 нижней прямой количество попыток.</p> <p>«Скидка» количество раз.</p> <p>- Нападающий удар количество</p> | 4 | | | 2 | | | | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|--|--|---|---|
| | раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений и СФП. - Теоретические сведения в процессе занятия | | | | | | | |
| 1 3 | 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; по змейкой; - ОРУ в движении 12 упр. - Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартинёром количество серий. - Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартинёром количество серий. - подача мяча нижней прямой количество попыток. «Скидка» количество раз. - Нападающий удар количество раз. - Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнений и СФП. | 4 | | 4 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|---|--|--|---|--|--|---|----------------------|
| | - Судейско-инструкторская практика, приемы контрольных нормативов. | | | | | | | | |
| 1 | Баскетбол | 4 | | | 4 | | | 2 | Контроль посещаемост |
| 4 | -Построение;перестроения: | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <p>в шеренгу , по одному; по два; по три и т.п.;</p> <p>в колонну</p> <p>– по одному; по два; по три и т.п.</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру; по кругу;</p> <p>по диагонали; противходом.</p> <p>-ОРУ в движении 12 упр.</p> <p>-Ведение мяча с изменением направления 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>-</p> <p>Введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия</p> | | | | | | | | <p>и занятий в определенной степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 1 5 | <p style="text-align: center;">Построение;</p> <p>перестроения: в шеренгу , по одному; по два; по три ит.п.; 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.</p> <p>-Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>-Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя</p> | 4 | | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|--|--|---|---|
| | <p>руками от груди с отскоком от пола)</p> <p>-Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча.</p> <p>-</p> <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 специальных беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>-60 метров со старта-2 подхода</p> <p>-</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> | 4 | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения технической изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 1 7 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. - совершенствованиеспециальн о- беговыхупражнений(8упр.)кол ичествоподходов. - ускорение100метровсос тарта-1 подход - упражнениенавосстановлениед ыхания -прыжоквдлинусместа,см. | 4 | | | 2 | | | 2 | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов. |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|--|--|---|--|
| | <p>количество прыжков</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | |
| 18 | <p>-Построение,перестроение.</p> <p>-Медленный бег(3-5мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>-толкание ядра</p> <p>:специальныеимитационные упражнениямин/кол.толчков</p> <p>.</p> <p>-</p> <p>совершенствование физических качеств(вариативно в процессе занятия)</p> <p>-</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | 4 | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 1 9 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ,комплексупражнений8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин.(1000метров-переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыханиястреччинг 4-бупражнений. - Развитие физических качествпосредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв | 4 | | | 2 | | | | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов. |
|----------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|-----------|--|--|-----------|---|
| | процессезанятия. | | | | | | | |
| 20 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ , комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин.(1500метров-переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыханиястреччинг 4-6упражнений. - Развитие физических качествсредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; -Теоретическиесведенияв процессезанятия. | 4 | | 2 | | | | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений. Сдачанормативов. |
| 21 | -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 | | | | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений. Сдачанормативов. |
| | Итогоза модульб: | | | 24 | | | 12 | |
| 3курс | | | | | | | | |
| 1 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ , комплекс упражнений 8-10упр. | 5 | | 2 | | | 2 | Контрольпосещаемостизанятийи степенй |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|--|--|
| | <p>- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.</p> <p>- ускорение 100 метров с остарта-1 подход</p> <p>-</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%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | <p>овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
| 2 | <p>-Построение, перестроение. Медленный бег(3-5 мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.</p> <p>- ускорение 100 метров с остарта-1 подход</p> <p>-</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%;СФП20%;</p> <p>-Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | 5 | | 2 | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 3 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толканиеядра:специальные имитационные упражнениямин/кол.толчко в. | 5 | | | 2 | | | 2 | Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни кой изучаемых |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|---|
| | <p>- совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия)</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | 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-б упражнений.</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | 5 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 5 | -Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -кроссовый бег км/мин. (2000метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение навосстановление дыханияСудейско- инструкторская практика. | 5 | | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 6 | <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: вперед, назад, прогнувшись (через правое, левое плечо), вполупагат.</p> <p>- кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо-лево из и.п. из седа на коленях.</p> <p>- стойки: на лопатках, на голове, на руках</p> <p>- перевороты: боком (колесо)</p> <p>- равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки</p> <p>- мост: из и.п. лежа на спине</p> <p>- из и.п. положения стоя на горку матов</p> <p>- Брусья параллельные (юноши) Упоры (на локтях, на руках) Кувырок вперед из седа ног врозь.</p> <p>Размахивание вперед и назад</p> | 5 | | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>поре Соскоки(махомвперед,махом</p> | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>назад-споворотомна180гр.) -Брусьяразновысокие (девушки) Висы одноименные,разно именные. Размахиваниевпередназадв исе. Упоры -упор лежа, упор стоя нанижнейжерди. -развитиефизическихкачеств вариативновпроцессезанятия. - <i>Теоретическиесведениявпр</i> <i>оцессе занятия.</i></p> | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 7 | <p>- Построение; перестроения:в шеренгу , по одному; по два;потриит.п.; в колону (по одному; по два; по три ит.п). передвижения по залу: по периметру;по кругу; по диагонали;про тивоходом. -Фитнескомплекс12-16 упражнений. -Акробатика: - перекаты- прогнувшисьвперед, назад прогнувшись(черезправое,левое плечо),вполупагат. -кувырки :вперед, назад,длинный вперед, боковойвправо- лево из и.п. из седа наколенях. - стойки:налопатках,наголове,на руках -перевороты:бокoм(колесо)</p> | 5 | | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|--|
| | <p>-равновесиепереднее «ласточка», боковое с захватомруки</p> <p>-мост:изи.п.лежанаспине</p> <p>- из и.п. положения стоя нагоркуматов</p> <p><i>Брусья параллельные (ю)</i> (выходв упор махом назад, кувыроквперед из седа ноги врозь,махом назад –вперед , соскок споворотомна 180)</p> <p><i>-Брусья разновысокие (д)</i> (висхватом сверху, размахиваниеизгибами, перемах в вис лежанан.жерди)</p> <p>-Поворот вправо влево , сед направо –левое бедро праваялевая хватом сверху, праваялевая упор сзади хватом сверху,соскоксповоротомна180.</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p> | | | | | | | |
| 8 | <p>- Построение; перестроения:вшеренгу , по одному; по два; по три ит.п.;</p> <p>вколону – по одному; по два; по три ит.п.</p> <p>-Передвиженияпозалу: по периметру;по кругу; по диагонали;про тивоходом.</p> <p>-Фитнескомплекс12-16 упражнений.</p> <p>-опорныйпрыжокчерез«козла»</p> | 5 | | 2 | | | 2 | <p>Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов.</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | высота 120см.(д), 130(ю) - ногиврозь-д.;согнувноги-ю. | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----|--|--|----|---|
| | Развитие физических качеств - Теоретические сведения в процессе занятия. Вариативная часть в процессе занятий (элементы художественной гимнастики) | | | | | | | |
| 9 | 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; про тихоходом. - ОРУ в движении 12 упр. - Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу спартнёром количество серий. - Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий. - подача мяча нижней прямой ко личество попыток. «Скидка» количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнени й СФП. - Теоретические сведения в процессе занятия | 6 | | 2 | | | 2 | Контроль пос ещаемости занятий и степени овл адения техни кой изучаемы х физических упражнений. Сдача нормат ивов. |
| | Итого за модуль 7: | | | 18 | | | 18 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 0 | Волейбол - Построение; перестроения:вшеренгу,(поод ному;подва;потриит.п.); вколону (поодному;подва;потрии | 6 | | | 2 | | | 2 | Контроль пос ещаемости занятий истепениовл адения техникой |
|--------|--|---|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <p>т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Передвижения по залу:попериметру; по кругу; по диагонали;противоходом. - ОРУвдвижении12упр. -Прием передача мяча двумяруками сверху, снизу спартнёромколичествосерий. -Прием мяча двумя рукамисверху снизу через сетку спартнёромколичествосерий. - подачамячанижняпрямаколичествопопыток. «Скидка»количествораз. -Нападающий удар количествораз. - Развитие физических качествсредствомупражненийСФП. -Теоретическиесведенияв процессезанятия | | | | | | | | <p>изучаемыхфизическихупражнений.Сдочанормативов.</p> |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 | Волейбол | 6 | | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 1 | <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. совершенствование</p> <p>-Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу с партнером количество серий.</p> | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>-Прием мяча двумя руками сверху снизу через сетку спартнёром количество серий. - подача мяча нижней прямой ко личество попыток. «Скидка» количество раз. -Нападающий удар количество раз. -Прием мяча после подачи 5 попыток. - Развитие физических качеств посредством упражнени й СФП. -Судейско-инструкторская практика, прием контрольных норма тивов.</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>1 2</p> | <p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, (по одному; по два; по три ит.п.); 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.</p> <p>- Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>- Ловля и передача мяча (встречные передачи двумя руками от груди, отскоком от пола)</p> <p>-</p> <p>Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча.</p> <p>- Введение мяча два шага с броском по кольцу.</p> | 6 | | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----------|--|---|--|--|---|--|--|---|
| | -Теоретические сведения в процессе занятия. | | | | | | | |
| 1 | -Построение, перестроение. | 6 | | | 2 | | | 2 |
| 3 | -Медленный бег (3-5 мин.) | | | | | | | |
| | -ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр. - совершенствование специальной беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. - 60 метров с старта - 2 подхода - упражнения 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. | | | | | | | |
| | | | | | | | | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 1 4 | <p>-Построение,перестроение.</p> <p>-Медленныйбег(3-5мин.)</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>- совершенствованиеспециальн о- беговыхупражнений(8упр.)кол ичествоподходов.</p> <p>- ускорение100метровсос тарта-1 подход</p> <p>- упражненииनावосстановлениед ыхания</p> <p>-прыжок в длину с места, см.количествопрыжков</p> <p>- Развитие физических качествпосредством упражнений ОФП- 80%;СФП20%;</p> <p>- Теоретическиесведенияв процессезанятия.</p> | 6 | | | 2 | | | 2 | <p>Контрольпос ещаемости занятий истепениовл адениятехни койизучаемы хфизических упражнений. Сдачанормат ивов.</p> |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 1 5 | <p>-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3-5мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -толкание ядра :специальныеимитационные упражнениямин/кол.толчков . - совершенствованиефизических качеств(вариативновпроцессезанятия) - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессезанятия.</p> | 6 | | | 2 | | | 2 | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов. |
| 1 6 | <p>-Построение,перестроение. -Медленныйбег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин.(1000метров-переменный бег-девушки 1500 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановлениедыханиястреччинг 4-бупражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессезанятия.</p> | 6 | | | 2 | | | 2 | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений.Сдачанормативов. |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 | -Построение,перестроение. | 6 | | | 2 | | | 2 | Контроль пос |
| 7 | -Медленный бег(3мин.) -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. | | | | | | | | ещаемости занятий истепениовл адения техником |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|-----------|--|--|-----------|---|
| | (1500метров- переменный бег-девушки 2000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания стрелки и т.д. 4-6упражнений. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%;СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия. | | | | | | | изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 18 | -Построение,перестроение. -Медленный бег(3мин.) -ОРУ , комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование -кроссовый бег км/мин. (2000метров- переменный бег-девушки 3000 метров- переменный бег-юноши) -Упражнение на восстановление дыхания Судейско-инструкторская практика. | 6 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| | Итого за модуль 8: | | | 18 | | | 18 | |
| 4курс | | | | | | | | |
| 1 | -Построение,перестроение. -Медленный бег(3-5мин.) -ОРУ , комплекс упражнений 8-10упр. совершенствование - комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - ускорение 100метров с ост. т.д. 1 подход -упражнение на восстановление | 7 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|---|
| | <p>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> | | | | | | | |
| 2 | <p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>- толкание ядра</p> <p>: специальные и имитационные упражнения мин/кол. толчков</p> <p>.</p> <p>-</p> <p>совершенствование физических качеств (вариативно в процессе занятия)</p> <p>- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%; СФП 20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | 7 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 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-бупражнений. -Развитиефизических качеств посредствомупражненийОФП-80%;</p> | 7 | | | 2 | | | 2 | Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений. Сдачанормативов. |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|---|
| | СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия. | | | | | | | |
| 4 | Гимнастика - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.). - Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противходом. - Фитнес-комплекс 12-16 упражнений. Совершенствование: - Акробатика: - перекувырки: прогнувшись вперед, назад прогнувшись (через правое, левое плечо), в полушпагат. - кувырки: вперед, назад, длинный вперед, боковой вправо- лево из и.п. из седа на коленях. - стойки: на лопатках, на голове, на руках - перевороты: боком (колесо) - равновесие переднее «ласточка», боковое с захватом руки - мост: из и.п. лежа на спине - из и.п. положения стоя на горку матов - Брусья параллельные | 7 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>(юноши)Упоры (на локтях, на руках)Кувыроквпередизседано ги врозь.</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Размахивание вперед назад в упоре Соскоки (махом вперед, махом назад- споворотом на 180 гр.) -Брусья разной высоты (девочки) Висы одноименные, разно именные. Размахивание вперед назад в упоре. Упоры -упор лежа, упор стоя на нижней жерди. -развитие физических качеств вариативно в процессе занятия. - <i>Теоретические сведения в процессе занятия.</i></p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 5 | <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; про тивходом.</p> <p>- Фитнес комплекс 12-16 упражнений.</p> <p><i>Совершенствование:</i> - опорный прыжок через «козла» высота 120см.(д), 130(ю) - ног врозь- д.; согнуты ноги – ю.</p> <p>Развитие физических качеств - Теоретические сведения в процессе занятия. Вариативная часть в п роцессе</p> | 7 | | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | занятий(элементы художественной гимнастики) | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 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;противоходом.</p> <p>-ОРУвдвижении12упр.</p> <p><i>Совершенствование:</i></p> <p>-Прием передача мяча двумяруками сверху, снизу спартнёромколичествосерий.</p> <p>-Прием мяча двумя рукамисверху снизу через сетку спартнёромколичествосерий.</p> <p>- подачмячанижняпрямаяколичествопопыток.</p> <p>«Скидка»количествораз.</p> <p>- Развитие физических качествпосредствомупражненийСФП.</p> <p>-Теоретическиесведенияв процессезанятия</p> | 7 | | 2 | | | 2 | <p>Контрольпосещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений. Сдачанормативов.</p> | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 7 | <p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроения:в шеренгу (по одному; по два;потриит.п.); в колону (по одному; по два; потриит.п).</p> <p>-Передвижения по залу:попериметру; покругу; подиагонали;</p> | 7 | | | 2 | | | 2 | <p>Контроль посещаемости занятий истепениовладениятехникойизучаемыхфизическихупражнений.</p> <p>Сдача</p> |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------|
| <p>противоходом.</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>-</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> | | | | | | | | нормативов. |
|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------|

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| 8 | <p>Баскетбол</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу, (по одному; по два; по три ит.п.); 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.</p> <p><i>Совершенствование:</i></p> <p>- Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>- Ловля и передача мяча (встречные передачи</p> | 7 | | | 2 | | | 4 | <p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p> |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|-----------|--|--|-----------|---|
| | <p>двумя руками от груди (сотскоком от пола)</p> <p>-</p> <p>Броски мяча двумя руками от головы, одной рукой от плеча.</p> <p>- Введение мяча два шага сброском по кольцу.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p> | | | | | | | |
| 9 | <p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10 упр.</p> <p>-</p> <p><i>совершенствование специально</i></p> <p>-</p> <p>беговых упражнений (8 упр.) количество подходов.</p> <p>- 60 метров со старта - 2 подхода</p> <p>-</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 | |
| | ИТОГОВСЕГО: | | | | | | | |

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 предмете занятий. Путем применения строев

вых упржнений 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". Состороны 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 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, гириями и т. д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре и 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 заданную работу без снижения ее интенсивности. Выносливость

бываетобщаяиспециальная.Общаявыносливость— составнаячастьвсестороннегофизическогогоразвитиялюбогоспортмена.Общая выносливостьприобретаетсяпосредствомвыполнениябольшинствафизических упражнений,включаемыхвкруглогодичнуютренировку.Наилучшимсредством дляприобретенияобщейвыносливостислужитдлительная с относительно невысокой интенсивностью тренировка в беге,ходьбена лыжах, гребле, плавании.

Общаявыносливостьслужитосновойдляразвитияспециальнойвыносливости.

Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можноразвиватьвыносливостьспециальную.

5. Образовательныетехнологии

Здоровьесберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневоеобучение(наосновеучетаиндивидуально-личностныхособенностей),обучениевсотрудничестве(команднаяигрупповаяработа),игровыетехнологии,информационно-коммуникативныетехнологии,методпроектви др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – этопервуюочередьтворческийподходкпедагогическомуупроцессу,сцельюповыситьинтерес кзанятиямфизическойкультурыиспортом.

Педагогическая технология – построение системы целей (от общих кконкретным) для достижения определенного результата развития ученика свысокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форморганизацииобучения.

*Традиционныетехнологии(практическиезанятия)*практическоезаняти екакформаорганизацииобразовательногопроцессавузаноситобучающийхарактер,направлено наформированиеопределенныхпрактическихуменийинавыков, являетсясвязующимзвеноммеждусамостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплиныиприменениеееположенийнапрактике.Использованиевучебном процессе высшей школыинтерактивных форм практических занятий будетспособствоватьразвитиюкоммуникативнойкомпетенциистудентов.

*Игровыетехнологии*созданиеигровойситуациидляосвоенияэлементов спортивнойподготовкивразличныхвидахспорта.Активизацияучебногопроцесса ,развитиетворческой,физическойактивностиипознавательного

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.

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 | УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионально-го или личностного развития, исходя | <i>Знает:</i> - историю, теорию и методологию сохранения и использования наследия - правовое регулирование управления культурного | Устный опрос |

| | | | |
|-----------|----------|---------------------|--|
| принципов | изэтапов | природногонаследия- | |
|-----------|----------|---------------------|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>образования в течение всей жизни</p> | <p>карьерного роста и требований рынка труда. УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время в целях саморазвития. формулировать цели личного и профессионального развития в условиях достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуальных особенностей. УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.</p> | <p>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 к полученным знаниям по пройденной дисциплине; - использовать нормативно-правовые документы и научную литературу в области охраны природного и культурного наследия в Республике Дагестан, 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 и литературой; - владеть</p> | |
|---|---|---|--|

| | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|
| | | знаниями о процессах управления культурным наследием 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 техники выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Умеет:</i> осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых; рационально организовывать учебный процесс, направлен на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;</p> | выполнения нормативных требований |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания и развития 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 изу 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 цениваетсяте хника выполнения) | 1. Встречная передачамяча Отгрудидвум я руками(вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о цениваетсяте хника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках Отгрудидвум я руками(вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о цениваетсяте хника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках Отгрудидвум я руками(вбеге) С отскоком от пола (вбеге)(о цениваетсяте 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. Бег на 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 |

Посещаемость 100% – 30
баллов
За активность – 10
баллов

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

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

Текущий контроль по дисциплине включает:

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

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

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

б) основная литература:

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

:185-02.15 экз.

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.-35 экз.

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. – **35 экз.**

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. – **20 экз.**

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. – **5 экз.**

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, молодёжи 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.

1. ЭБС IPBooks: <http://www.iprbookshop.ru/>

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

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

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

5. Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф/> договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 от 1.08.2017 г. 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.iccdgu.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 с 99

истемой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения 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 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 информационных справочных систем.

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

MATHCAD academic registered user license государственный контракт № 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-ОАот21ноября2018гсООО«Софттекс»
ПакетофисныхприложенийMSOfficeStd2016RUSOLPNLAcdmс,
Контракт№219-ОАот19.12.2016г.сООО«ФирмаАС».
SHAREPOINTSERVER2016.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.
Контракт№188-ОАот21ноября2018г.сООО«Софттекс»
VISUALBASIC.NET.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт№
188-ОАот21ноября2018г.сООО«Софттекс»
VISUALC#.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт №188-ОА
от21ноября2018г.сООО«Софттекс»
VISUALC++.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт№188-ОА
от21ноября2018г.сООО«Софттекс»
VISUALF#.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт№188-оаот
21ноября2018г.сООО«Софттекс»
VISUALFOXPRO.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт№
188-оаот21ноября2018г.сООО«Софттекс»
WINDOWS10.MICROSOFTIMAGINEPREMIUM.Контракт№188-
ОАот21ноября2018гсООО«Софттекс»
КОМПЬЮТЕРНАЯДЕЛОВАЯИГРА«БИЗНЕС-КУРС:
МАКСИМУМ» Корпорация Плюс» Договор №131016/1 от 16 октября
2013г14раб мест. Срокдействия:бессрочно.

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

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

Зал

баскетболаЗал

борьбы

Зал для игры в настольный

теннисЗалбокса

Тренажерный

залКабинетЛФК

Зал гимнастики(ул. Дзержинского21)Баскетбольная

площадка с асфальтовым

покрытиемФутбольноеполес

искусственнымпокрытием

Специализированная мебель:

-матыборцовские-10шт.

-матыгимнастические10шт.

- козелгимнастический1шт.

- коньгимнастический1шт.
- столыдлянастольноготенниса4шт.
- грушабоксерская,тренажеры2шт.
- массажеры10шт.
- мячибаскетбольные20шт.
- волейбольные22шт.
- скакалки15шт.
- обручи-15шт.
- валаны20шт.
- ракетки10пары
- сетки4шт.

Спортивныйинвентарьигимнастическиеснаряды