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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ К.М.01.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Образовательная программа:	40.03.01 Юриспруденция
Направленности (профили):	Государственно-правовой Уголовно-правовой
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Форма обучения:	Очная, очная ускоренная, заочная ускоренная
Статус дисциплины:	входит в комплексный модуль

Хасавюрт, 2026

Рабочая программа «Физическая культура и спорт» составлена в 2026 г. в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 №1011 (в действующей редакции)».

Разработчик (и): Абдуразаков З.А., преподаватель кафедры гуманитарных и естественно - научных дисциплин

Рабочая программа дисциплины одобрена:

На заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 5 от «29» 01 2026г.

Зав. кафедрой _____ Р.М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 5 от «29» 01 2026г.

Председатель _____ Дадаев Д.Х.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в комплексный модуль ОПОП бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физвоспитания.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: универсальных–УК-7.

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

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости: в форме выполнения нормативных требований и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 72 ч.

Объем дисциплины в очной форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	16			20	
2	36	-	-	16			20	зачет

Объем дисциплины в очной (ускоренной) форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	14			22	
2	36	-	-	14			22	зачет

Объем дисциплины в заочной (ускоренной) форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	2			34	
2	36	-	-	2			30	4(зачет)

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

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

- Повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни,

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в комплексный модуль ОПОП бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Знания по дисциплине необходимы обучающимся при изучении последующей дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическ ой подготовки и самоподготовк и к будущей жизни и профессиональ ной деятельности	Воспроизводит: виды физических упражнений; основы здорового образа жизни; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Понимает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Применяет: навыки техники двигательных действий программных видов физкуль-	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

		турно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания	

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

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

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика.								
1	***Легкая атлетика*** - Строевые упражнения; -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. - упражнение на восстановление дыхания. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия	1		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - прыжковые упражнения - количество отталкиваний - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

4	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8 - 10упр - Кроссовый бег, км/минут. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП - 20%; Судейско-инструкторская практика	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	***Гимнастика.*** - Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - силы (отжимания от гимнастической скамьи): - девушки, на параллельных брусьях (юноши); подтягивания на перекладине (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (девушки); поднимание прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (юноши); приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа – количество раз; - координации движения (ОРУ с различным исходным положением рук, ног); - прыжок вверх с поворотом на 180Гр., 360Гр. - на точность приземления; - кувырок вперед с последующим выпрыгиванием вверх; - ходьба на носках на гимнастической скамье и бревне); Теоретические сведения в процессе занятия.	1		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	- Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - гибкости (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз); -быстроты (ускорение 20м по 3 подхода/с, челночный бег/с.; прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек.); - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

7	- Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: - выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода); - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	- Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: - выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов); Судейско-инструкторская практика.			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	- ***Итого за 1 модуль***			***16***			***20***	***36***
	Модуль 2. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика							
9	***Волейбол*** - Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - быстроты (изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры) - скоростной выносливости - Теоретические сведения в процессе заня- тия.	2		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	- Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - Гибкости – комплекс упражнений (8 упражнений на растягивание и увеличения эластичности мышц); - -Учебная игра по упрощенным правилам. - - Судейско-инструкторская практика.	2		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

11	***Баскетбол.*** - Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - координационные способности: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; - быстроты: введение мяча, челночный бег с введением мяча, количество подходов. - ускорение 30мс введением мяча количество подходов. - Теоретические сведения в процессе	2		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	- Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); -Комбинация из основанных элементов: ловля, передача, броски, введение мяча. -Учебная игра по упрощённым правилам. - Теоретические сведения в процессе занятия.	2		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	***Легкая атлетика*** - Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе заня- - тия.	**2**		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - прыжковые упражнения - количество отталкиваний - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе заня- - тия.	**2**		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

15	Кроссовая подготовка. - Строевые упражнения; - ОРУ, комплекс упражнений 810упр. - медленный бег с переменной скоростью до 10-12 минут. -упражнение на восстановление дыхания - «стретчинг» 4-6 упражнений. - - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Строевые упражнения;** **-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**		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Строевые упражнения;** **-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**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	- ***Итого за модуль 2:***			**16**			**20**	**36**
	- ***ИТОГО:***			**32**			**40**	**72**

4.2.2. Структура дисциплины в очной (ускоренной) форме

№ п/п	**Разделы и темы дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				**Самостоятельная работа**	**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*** **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Лекции	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Контроль самост. раб.**		
Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика.								
1	***Легкая атлетика*** - Строевые упражнения; -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. - упражнение на восстановление дыхания. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия	1		2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	- Строевые упражнения; Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр	1		2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых

	- комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе заня- - тия.							физических упражнений. Сдача нормативов.
3	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - прыжковые упражнения - количество отталкиваний - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8 - 10упр - Кроссовый бег, км/минут. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП - 20%; - Судейско-инструкторская практика	1		4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	***Гимнастика.*** - Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - силы (отжимания от гимнастической скамьи): - девушки, на параллельных брусьях (юноши); подтягивания на перекладине (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (девушки); поднимание прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (юноши); приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа – количество раз; - координации движения (ОРУ с различным исходным положением рук, ног); - прыжок вверх с поворотом на 180Гр., 360Гр. - на точность приземления; кувырок вперед с последующим выпрыги- ванием вверх; - ходьба на носках на гимнастической скамье и бревне); - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

6	- Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - гибкости (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз); -быстроты (ускорение 20м по 3 подхода/с, челночный бег/с.; прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек.); - Теоретические сведения в процессе заня- - тия.	1		4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

7	- Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: - выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода); - Теоретические сведения в процессе занятия.	1		4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	- Строевые упражнения; в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: - выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов); - Судейско-инструкторская практика.			4			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за 1 модуль			***28***			***8***	***36***
Модуль 2. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика								
9	***Волейбол*** - Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр);	2					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Развитие физических качеств: - быстроты (изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры) - скоростной выносливости - Теоретические сведения в процессе занятия.							

10	- Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - Гибкости – комплекс упражнений (8 упражнений на растягивание и увеличения эластичности мышц); -Учебная игра по упрощенным правилам. - Судейско-инструкторская практика.	2					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	***Баскетбол.*** - Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - координационные способности: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; - быстроты: введение мяча, челночный бег с введением мяча, количество подходов. - ускорение 30мс введением мяча количество подходов. - Теоретические сведения в процессе	2					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	- Строевые упражнения; - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); -Комбинация из основанных элементов: ловля, передача, броски, введение мяча. -Учебная игра по упрощённым правилам. - Теоретические сведения в процессе занятия.	2					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	***Легкая атлетика*** - Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.							

14	- Строевые упражнения; - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - прыжковые упражнения - количество отталкиваний - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	Кроссовая подготовка. - Строевые упражнения; - ОРУ, комплекс упражнений 810упр. - медленный бег с переменной скоростью до 10-12 минут. -упражнение на восстановление дыхания - «стретчинг» 4-6 упражнений. - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- **Строевые упражнения;** **-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**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	- **Строевые упражнения;** **-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**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 2:						**36**	**36**
	ИТОГО:			**28**			**44**	**72**

4.2.3. Структура дисциплины заочной (ускоренной) формы

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятель- ную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успевае- мости *(по неделям семестра)* Форма промежу- точной аттестации *(по семестрам)*
			Лекции	Практиче- ские	Лабора-	Контроль самост.		
Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика.								
1	***Легкая атлетика*** - Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. - упражнение на восстановление дыхания. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия	**1**		1			4	Контроль посещае- мости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упраж- нений. Сдача нор- мативов.
2	- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	**1**					5	Контроль посещае- мости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упраж- нений. Сдача нор- мативов.
3	- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - прыжковые упражнения - количество от- талкиваний - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	**1**					4	Контроль посещае- мости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упраж- нений. Сдача нор- мативов.
4	- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8 - 10упр - Кроссовый бег, км/минут. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП - 20%; - Судейско-инструкторская практика	**1**					5	Контроль посещае- мости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упраж- нений. Сдача нор- мативов.

5	***Гимнастика.*** - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - силы (отжимания от гимнастической скамьи): - девушки, на параллельных брусьях (юноши); подтягивания на перекладине (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (девушки); поднимание прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (юноши); приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа – количество раз; - координации движения (ОРУ с различным исходным положением рук, ног); - прыжок вверх с поворотом на 180Гр., 360Гр. - на точность приземления; - кувырок вперед с последующим выпрыгиванием вверх; - ходьба на носках на гимнастической скамье и бревне); - Теоретические сведения в процессе занятия.	**1**		1			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - гибкости (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз); -быстроты (ускорение 20м по 3 подхода/с, челночный бег/с.; прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек.); - Теоретические сведения в процессе занятия.	**1**					6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: - выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода); - Теоретические сведения в процессе занятия.	**1**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

8	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: - выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов); - Судейско-инструкторская практика.	**1**					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за 1 модуль			***2***			***34***	***36***
Модуль 2. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика								
9	***Волейбол*** - Построение; перестроение: - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - быстроты (изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры) - скоростной выносливости - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**		1			3	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10	- Построение; перестроение: - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - Гибкости – комплекс упражнений (8 упражнений на растягивание и увеличения эластичности мышц); -Учебная игра по упрощенным правилам. - Судейско-инструкторская практика.	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11	***Баскетбол.*** - Построение; перестроение: - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); - Развитие физических качеств: - координационные способности: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; - быстроты: введение мяча, челночный бег с введением мяча, количество подходов. - ускорение 30мс введением мяча количество подходов. - Теоретические сведения в процессе	**2**		1			3	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12	- Построение; перестроение:	**2**					2	Контроль посещае-

	- в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12упр); -Комбинация из основанных элементов: ловля, передача, броски, введение мяча. -Учебная игра по упрощённым правилам. - Теоретические сведения в процессе занятия.							мости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13	***Легкая атлетика*** - Построение; перестроение: - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8- 10упр - комплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - прыжковые упражнения - количество отталкиваний - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП -80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15	Кроссовая подготовка. - Построение, перестроение. - ОРУ, комплекс упражнений 810упр. - медленный бег с переменной скоростью до 10-12 минут. -упражнение на восстановление дыхания - «стретчинг» 4-6 упражнений. - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/без учета времени. (1000-1500м). - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - *Теоретические сведения в процессе занятия.*	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

17	- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бег км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.	**2**					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Подготовка к зачету:						**4**	
	Итого за модуль 2:			**2**			**34**	**36**
	ИТОГО:			**4**			**68**	**72**

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

Раздел 1. Легкая атлетика. Гимнастика.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег

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

Существует несколько видов бега: бег на короткие дистанции (60, 100, 200, 400м); на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000м);на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000м); на сверхдлинные дистанции (часовой бег, 20 000, 25 000 и 30 000м). Также проводятся соревнования на шоссе, дороге, между населенными пунктами на дистанции от 15 до 30 км, а также марафонский бег (42 км 195м). Но мы рассмотрим лишь бег на короткие дистанции.

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

Бег с высоким подниманием бедра.

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

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

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

Прыжкообразный бег.

Бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки за стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает О.Ц.Т. тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция О.Ц.Т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15 – 20

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

Низкий старт. Бег с низкого старта

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

Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.

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

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

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

Бег по дистанции по прямой.

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

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

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

Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повы- сить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удается.

Техника бега по повороту.

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

Строевые упражнения и гимнастические перестроения.

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

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

В содержание занятий по гимнастике с юношами допризывного и призывного возраста включаются различные упражнения - строевые, общеразвивающие, на снарядах (пе-

рекладина, брусья), опорные прыжки, акробатические и прикладные (лазанье, равновесия, поднимание и переноска грузов).

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

Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину».

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы.

I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!». «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты наместе и расчет.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости и гибкости.

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

Размыкание и смыкание

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сомкнисы», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом»

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

Раздел 2. *Спортивные игры.*

Волейбол. Перемещения

Игрок должен перемещать по площадке для того, чтобы осуществить тот или иной приём. Такие перемещения нужны для того, чтобы выбрать подходящее место для технических приёмов. Это и различные способы перемещений, и стартовые стойки.

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

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

Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.

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

Подачи

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен:полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.

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

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

Баскетбол. Перемещение

Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение, поскольку размеры баскетбольной площадки невелики — 28Х15 м, а в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры и преподаватели подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным передвижениям. Как они ошибаются! Дело это никак нельзя пускать на самотек. Ведь изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол — ведения, передач, бросков — должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не овладеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

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

Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

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

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

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

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

непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

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

выполнение движения на согнутых ногах.

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

Ловля мяча двумя руками на месте.

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Легкая атлетика. *Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50^0)*

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

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

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

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

2. Исходное положение: лежа на спине, руки согну ты В упоре перед груДЬЮ. Отжимание.

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

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

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

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

7 Исходное положение: стоя на амортизаторе, руки опущены, держат концы амортизатора. Согнуть руки в локтях и выпрямить их вверх. Амортизатор укрепить вверху. Руки поднять, держан КОНЦЫ амортизатора. Опустить прямые руки через стороны вниз. Амортизатор укрепить на уровне плеч. Стать спиной к амортизатору, в руках держать ею копны. Развести прямые руки в стороны.

8. Исходное положение: стоя, держаться руками за что-либо. Выполнить приседания и полуприседания на одной ноге.

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

Бег с ускорением на 30-60 м.

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

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

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

5. **Образовательные технологии**

Здоровьесберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить инте- рес 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.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

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

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

7.1. Типовые контрольные задания

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

7.1.1 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ	
№, название нормативов	**1 курс**
1. Прыжки в длину с места	**250см – 20б;** **260см – 20б;**

	240см – 15б; **230см – 10б**
2. Подтягивание на перекладине	**13р – 20б;** **11р – 15б;** **9р – 10б.**
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	**10р – 20б;** **7р – 15б;** **5р – 10б**
4. Челночный бег (10*3) (сек)	**7/0 – 20б;** **7/4 – 15б;** **7/6 – 10б**
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	**40р –20б;** **35 – 15б;** **30 – 10б**
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ	
№, название нормативов	**1 курс**
1. Прыжки в длину с места	**190см – 20б;** **180см – 15б;** **168см – 10б**
2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	**40р – 20б;** **30р – 15б;** **25р – 10б** **13р – 20б;** **12р – 15б;** **10р – 10б**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	**20р – 20б;** **15р – 15б;** **10р – 10б** **13р – 20б;** **12р – 15б;** **10р – 10б**
4. Челночный бег (10*3) (сек)	**8/4 – 20б,** **8/6 – 15б,** **8/8 – 10б**
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	**13р – 20б;** **12р – 15б;** **10р – 10б**
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору – Спец.мед.группа	**22м – 20б;** **20м – 15б;** **18м – 10б** **15м –20б;** **14м – 15б;** **12м – 10б**

7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (по выбору)	**30р – 20б;** **25р – 15б;** **20р – 10б**

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

Посещаемость 100% – 20 баллов

За активность – 10 баллов

7.1.2 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И БАСКЕТБОЛУ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ	
№, название нормативов	**1 курс**
Волейбол	
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б
5. Подача мяча (нижняя прямая)	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б
Баскетбол	
	1. Передача мяча в парах - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается тех- ника выполнения)
	Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оцени- вается техника ве- дения двух шагов и броска по коль- цу, попадание не учитывается)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.Бег на 100 м	13,8с-20б; 14,0с-15б; 14,2с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 3000 м)	11,30мин-20б; 11,45 мин-15б; 12,0мин-10б

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

Посещаемость 100% – 20 баллов

За активность – 10 баллов

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ	
№, название нормативов	**1 курс**
Волейбол	
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б
5. Подача мяча (нижняя прямая)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
Баскетбол	
	1.Передача мяча в парах - От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге) (оценивается тех- ника выполнения)
	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оцени- вается техника ве- дения двух шагов и броска по коль- цу, попадание не учитывается)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.Бег на 100 м	17,6с-20б; 17,8с-15б; 18,0с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м)	11,15мин-20б; 11,30мин-15б; 11,45мин-10б

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

Посещаемость 100% – 20 баллов

За активность – 10 баллов

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

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

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 20 баллов,
- активное участие на практических занятиях - 10 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- сдача нормативов - _70__ баллов.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

https://hasdgu.ru/sveden/education/eduop/

б) основная литература:

1. Ильич В.И. Физическая культура студента.- М.:Гардарики, 2013
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум. - М.: Юрайт, 2017
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

в) дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?p age=book&id=572859
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт -Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?p age=book&id=499657
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ -Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?p age=book&id=364912
4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?p age=book&id=598981

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

1. ЭБСIPRbooks: http://www.iprbookshop.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

www.biblioclub.ru

3. Доступ к электронной библиотеке на http://elibrary.ru
4. Национальная электронная библиотека https://нэб.рф/
5. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
6. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
7. Российский портал «Открытого образования» http://www.openet.edu.ru
8. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. http://edu.icc.dgu.ru
9. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета http://elib.dgu.ru

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Практический материал предусматривает овладение студентами системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

- Занятия по физической культуре проводятся на 1 курсе (2 семестра) 1 раз в неделю.
- Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.
- Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.
- Переход студента с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой физического воспитания.
- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.
- Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
- Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи
- Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.
- Переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

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

Программное обеспечение для защиты реферата:MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.

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

Спортивный зал (Учебный корпус - 1)

1. мячи - 5 шт.,
2. скакалки - 20 шт.,
3. гири - 10 шт.,
4. обручи - 5 шт.,
5. тренажеры - 2 шт.,
6. маты - 1 шт.,
7. диски - 5 шт.,
8. теннисные ракетки - 5 шт.

тир (Учебный корпус-2)

1. интерактивный стрелковый тренажер - 1 шт.,
2. USB камера для лазерного стрелкового тренажера - 1 шт.,
3. лазерный пистолет Макарова - 1 шт.,
4. лазерный автомат Калашникова - 1 шт.,
5. лазерный пистолет GLOCK18 - 1 шт.