




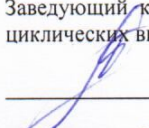
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
Коротких Н.Н.  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)  
« 31 » августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий кафедрой методики преподавания  
циклических видов спорта

  
Пальченко А.П.  
«31» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Направление подготовки - 40.03.01 Юриспруденция  
Форма подготовка очная/заочная

Курс 1, 2, 3/ 1, 2, 3 семестр 2, 3, 4, 5, 6/ 2, 3, 4, 5, 6  
лекции не предусмотрены  
практические занятия 328 час./ 0 час.  
лабораторные работы не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО лек. 0/ 0 час. /пр. 0/ 0 час. /лаб. не предусмотрены  
всего часов аудиторной нагрузки 328/ 0 час.  
в том числе с использованием МАО 0/ 0 час.  
самостоятельная работа 0/ 316 час.  
в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрен  
контрольные работы не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрена  
зачет 2, 3, 4, 5, 6/ 2, 3, 4, 5, 6 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего образования «Дальневосточный федеральный университет», утвержденного приказом ректора от 20.07.2017 г. № 12-13-1479 по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата).

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания циклических видов спорта, протокол № 6 от «19» июня 2016 г.

Заведующий (ая) кафедрой Пальченко А.П.  
Составитель (ли): Сафонова Г.В.

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **ABSTRACT**

**Master's degree in** 40.03.01 Jurisprudence

**Study profile/ Specialization/ Master's Program** None

**Course title:** Elective courses in physical culture and sports

**Basic part of Block,**

**Instructor:** Dyakonova T.M.

**At the beginning of the course a student should be able to:**

- the ability to use the main forms and types of physical activity for the organization of a healthy lifestyle, active recreation and leisure;
- the possession of general methods of strengthening and maintaining health, maintaining health, preventing disease prevention.

**Learning outcomes:**

OK-15 - the ability to use the methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities.

**Course description:** The purpose of mastering the discipline "Elective courses in physical culture and sports" is the formation of physical culture of the individual and the ability of the directed use of various means of physical culture, sports for the preservation and promotion of health, psychophysical training and self-preparation for future professional activities.

The objectives of the discipline "Elective courses in physical culture and sports" are:

1. The formation of knowledge and skills in the implementation of the basic types of motor activity (athletics, sports (volleyball)), aesthetic and spiritual development of students.
2. The development of physical abilities by means of basic types of motor activity to promote health and maintain physical and mental performance.
3. Education of socially significant qualities and the formation of needs for a healthy lifestyle for effective professional self-realization.

**Main course literature:**

1. Tekhnologiya ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury / V. N. Seluyanov. Moskva : Divizion, 2016. 182 s. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>

2. Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta : uchebnik dlya vuzov / L. K. Karaulova, N. A. Krasnoperova, M. M. Rasulov. Moskva : Akademiya, 2016. 297 s. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838577&theme=FEFU>

3. Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'ye. Ot lechebnoy gimnastiki do parkura / M. A. Yeremushkin. Moskva : Sport, 2016. 184 s. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820743&theme=FEFU>

4. Fizicheskaya kul'tura [Elektronnyy resurs]: uchebnik dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy / Bychenkov S.V., Vezenitsyn O.V. Saratov: Vuzovskoye obrazovaniye, 2016.— 270 c. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

**Form of final knowledge control:** pass-fail exam (2, 3, 4, 5, 6 semester).

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»** разработана для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока Дисциплины по выбору.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 час. – для студентов очной формы обучения) и самостоятельная работа (316 час. – для студентов заочной формы обучения). Дисциплина реализуется на 1, 2, 3 курсах во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах для студентов очной и заочной форм обучения. Форма итогового контроля – зачет (2, 3, 4, 5, 6 семестр). Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» дает право студенту выбрать один из четырех модулей: плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол).

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» последовательно связана со следующими дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», являются аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

**Целью** изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Формирование знаний, умений и навыков на основе использования разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), создание условий для реализации студентами своих творческих и индивидуальных способностей.

2. Развитие физических качеств разнообразными средствами двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), актуализация индивидуального вектора телесного развития.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в разнообразной двигательной активности, организации здорового стиля жизни, для личностной и общественной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций):

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

Лекции не предусмотрены

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**Практические занятия (328 час./ не предусмотрены)**

***Модуль баскетбол (328 часов)  
2 семестр (72 часа)***

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Техника стоек и передвижений баскетболиста (10 часов)**

1. Обучение стойкам баскетболиста (нападающего (основная) и защитника (параллельная и с выставленной вперед ногой)).
2. Обучение технике передвижений баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие координации.

**Занятие 3.**

1. Обучение технике защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).

2. Совершенствование стойки баскетболиста (нападающего и защитника).

3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 4.**

1. Закрепление техники перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).

2. Совершенствование техники передвижений баскетболиста.

3. Развитие силовой выносливости.

#### **Занятие 5.**

1. Обучение стойке нападающего, владеющего мячом.

2. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

#### **Занятие 6.**

1. Закрепление техники стойки нападающего, владеющего мячом.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 7. Техника ловли мяча двумя руками на месте (2 часа)**

1. Обучение технике ловли мяча двумя руками на месте.

2. Совершенствование техники стойки нападающего, владеющего мячом и стоек защитника.

3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 8. Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте.

2. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте.

3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 9.**



1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 10. Техника остановок. (6 часов)**

1. Обучение технике остановок двумя шагами.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 11.**

1. Обучение технике остановок прыжком.
2. Совершенствование освоенных элементов техники стоек нападающего и защитника, техники передвижений.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 12.**

1. Закрепление техники остановок двумя шагами и прыжком.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 13. Техника поворотов без мяча. (8 часов)**

1. Обучение технике поворотов без мяча на месте.
2. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.
3. Развитие ловкости.

#### **Занятие 14.**

1. Закрепление техники поворотов без мяча на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

### **Занятие 15.**

1. Обучение технике поворотов без мяча в движении.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте.
3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 16.**

1. Закрепление техники поворотов без мяча в движении.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 17. Техника передачи мяча одной рукой от плеча (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча в движении.
3. Развитие координации.

### **Занятие 18.**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование освоенных элементов техники (передвижения, остановки и повороты).
3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 19. Техника стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте (4 часа)**

1. Обучение технике стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
3. Развитие силовой выносливости.

### **Занятие 20.**

1. Закрепление техники стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 21. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

2. Совершенствование освоенных элементов техники защитных перемещений, остановок и поворотов без мяча.

3. Развитие быстроты.

**Занятие 22.**

1. Закрепление техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.

3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 23. Техника ведения мяча в высокой и низкой стойках (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

2. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

3. Развитие быстроты передвижений.

**Занятие 24.**

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.

3. Развитие скоростной выносливости.

**Занятие 25. Техника броска мяча одной рукой сверху с места (6 часов)**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места: Учить исходному положению, работе рук и ног. Учить согласованности движений рук и ног, умению придавать полету мяча необходимую траекторию.

2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 26.**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места в целом.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.

3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 27.**

1. Закрепление техники броска мяча одной рукой сверху с места.

2. Совершенствование техники защитных перемещений.

3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 28. Техника поворотов с мячом (4 часа)**

1. Обучение технике поворотов с мячом.

2. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху с места.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 29.**

1. Закрепление техники поворотов с мячом.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 30. Техника остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (6 часа)**

1. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте и в движении.

3. Развитие специальной координации.

### **Занятие 31.**

1. Закрепление техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.

3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 32.**

1. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 33. Техника передачи мяча от головы двумя руками на месте (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте.

2. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

3. Развитие силовой выносливости.

### **Занятие 34.**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча от головы двумя руками на месте.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **3 семестр (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Техника остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча (2 часа)**

1. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие быстроты.

**Занятие 3. Техника броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (4 часа)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Совершенствование техники остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 4.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

3. Развитие быстроты передвижений.

### **Занятие 5. Техника броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча (10 часов)**

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Занятие 6.**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

3. Развитие скоростной выносливости.

### **Занятие 7.**

1. Повторение техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие прыжковой выносливости.

### **Занятие 8.**

1. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие стартовой скорости.

### **Занятие 9.**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие силы мышц туловища.

### **Занятие 10. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте (4 часа)**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

### **Занятие 11.**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 12. Техника встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча (4 часа)**

1. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

3. Развитие координации.

### **Занятие 13.**

1. Закрепление техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.



3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 14. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (4 часа)**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

2. Совершенствование техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 15.**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 16. Техника броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча (4 часа)**

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

3. Развитие быстроты.

**Занятие 17.**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 18. Техника броска мяча от груди двумя руками с места (4 часа)**

1. Обучение технике броска мяча от груди двумя руками с места.

2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

3. Развитие «взрывной» силы ног.

### **Занятие 19.**

1. Закрепление техники броска мяча от груди двумя руками с места.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие быстроты передвижений.

### **Занятие 20. Техника ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.

2. Совершенствование техники броска мяча от груди двумя руками с места.

3. Развитие скоростной выносливости.

### **Занятие 21.**

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие прыжковая выносливость.

### **Занятие 22. Техника броска мяча двумя руками сверху с места (4 часа)**

1. Обучение технике броска мяча двумя руками сверху с места.

2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.

3. Развитие стартовой скорости.

### **Занятие 23.**

1. Закрепление техники броска мяча двумя руками сверху с места.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 24. Техника ведения мяча с изменением скорости (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости.
2. Совершенствование техники броска мяча двумя руками сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 25.**

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 26. Техника ведения мяча с изменением направления движения (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости.
3. Развитие игровой ловкости.

#### **Занятие 27.**

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

#### **Занятие 28. Техника штрафного броска (6 часов)**

1. Обучение технике штрафного броска.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.
3. Развитие координации.

#### **Занятие 29.**

1. Закрепление техники штрафного броска.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 30.**

1. Совершенствование техники штрафного броска.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силовой выносливости.

### **Занятие 31. Техника вырывания мяча (4 часа)**

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

### **Занятие 32.**

1. Закрепление техники вырывания мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие 33. Техника выбивания мяча (4 часа)**

1. Обучение технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Развитие общей выносливости.

### **Занятие 34.**

1. Совершенствование технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Учебная игра.
4. Развитие быстроты передвижений.

### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

#### **4 семестр (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Техника выбивания мяча из рук и при ведении мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Техника безопасности.
4. Развитие скоростной выносливости

**Занятие 3.**

1. Закрепление техники выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

**Занятие 4. Техника ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита (4 часа)**

1. Обучение технике ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
2. Совершенствование техники выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
3. Развитие стартовой скорости.

### **Занятие 5.**

1. Закрепление техники ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

### **Занятие 6. Техника перехвата мяча при его передаче (4 часа)**

1. Обучение технике перехвата мяча при его передаче.
2. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

### **Занятие 7.**

1. Закрепление техники перехвата мяча при его передаче.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 8. Техника перехвата мяча при его ведении (4 часа)**

1. Обучение технике перехвата мяча при его ведении.
2. Совершенствование техники дистанционных бросков.
3. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 9.**

1. Закрепление техники перехвата мяча при его ведении.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Занятие 10. Техника накрывания и отбивания мяча при броске (4 часа)**

1. Обучение технике накрывания и отбивания мяча при броске.
2. Совершенствование техники перехвата мяча при его ведении.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

### **Занятие 11.**

1. Закрепление техники накрывания и отбивания мяча при броске.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие координации.

**Занятие 12. Техника поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении (4 часа)**

1. Обучение технике поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

2. Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча при броске.

3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 13.**

1. Закрепление техники поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 14. Техника перевода мяча с руки на руку (4 часа)**

1. Обучение технике перевода мяча с руки на руку.

2. Совершенствование техники ловли и встречной и поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 15.**

1. Закрепление техники перевода мяча с руки на руку.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие быстроты.

**Занятие 16. Техника защиты против игрока без мяча (4 часа)**

1. Обучение технике защиты против игрока без мяча.

2. Совершенствование техники перевода мяча с руки на руку.

3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 17.**

1. Закрепление техники защиты против игрока без мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 18. Техника защиты против игрока с мячом (4 часа)**

1. Обучение технике защиты против игрока с мячом.
2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 19.**

1. Закрепление техники защиты против игрока с мячом.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 20. Техника выхода для получения мяча (4 часа)**

1. Обучение технике выхода для получения мяча.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 21.**

1. Закрепление техники выхода для получения мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 22. Техника выхода для овладения отскоком мяча (4 часа)**

1. Обучение технике выхода для овладения отскоком мяча.
2. Совершенствование техники выхода для получения мяча.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 23.**

1. Закрепление техники выхода для овладения отскоком мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.



**Занятие 24. Тактические действия с использованием ловли и передачи мяча (2 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча.
2. Совершенствование техники выхода для овладения отскоком мяча.
3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 25. Техника перевода мяча под ногой (4 часа)**

1. Обучение технике перевода мяча под ногой.
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передачи мяча.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Занятие 26.**

1. Закрепление техники перевода мяча под ногой.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

**Занятие 27. Техника перевода мяча за спиной (2 часа)**

1. Обучение технике перевода мяча за спиной.
2. Совершенствование техники перевода мяча под ногой.
3. Развитие координации.

**Занятие 28. Индивидуальные тактические действия с использованием владения мяча (4 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием владения мяча.
2. Закрепление техники перевода мяча за спиной.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 29.**

1. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием владения мяча.
2. Совершенствование техники перевода мяча за спиной.

3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 30. Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину (2 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 31. Техника обманных движений (6 часов)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок).

2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.

3. Развитие быстроты.

**Занятие 32.**

4. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок).

5. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.

6. Развитие общей выносливости.

**Занятие 33.**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок).

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие быстроты передвижений.

**Занятие 34. Тактические действия игрока без мяча и с мячом (2 часа)**

1. Совершенствование сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок).

3. Учебная игра.

4. Развитие скоростной выносливости.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов.  
(2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке студентов.

**5 семестр (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Техника обманных движений. (2 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход);
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола;
3. Техника безопасности.
4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 3. Техника обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд. (4 часа)**

1. Обучение обводке соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой);
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход);
3. Развитие быстроты.

**Занятие 4.**

1. Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 5. Техника обманных движений. (8 часов)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)

2. Совершенствование техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 6.**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола

3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 7.**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)

3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 8.**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 9. Техника броска мяча в движении одной рукой снизу. (4 часа)**

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу.

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).

3. Развитие силы мышц туловища.

### **Занятие 10.**

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

### **Занятие 11. Техника броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника. (6 часов)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу.
3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 12.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 13.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Занятие 14. Техника броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника. (8 часов)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

### **Занятие 15.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

### **Занятие 16.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 17.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 18. Техника передачи мяча одной рукой снизу на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой снизу на месте.

2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

3. Развитие ловкости.

### **Занятие 19.**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой снизу на месте.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 20. Техника передачи мяча одной рукой из-за спины на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу на месте.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 21.**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 22. Техника бросков с дальней дистанции. (6 часов)**

1. Обучение технике бросков с дальней дистанции.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 23.**

1. Закрепление техники бросков с дальней дистанции.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 24.**

1. Совершенствование техники дистанционных бросков.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 25. Техника позиционного нападения без изменений позиций игроков. (6 часов)**

1. Обучение позиционному нападению без изменений позиций игроков.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 26.**

1. Закрепление позиционного нападения без изменений позиций игроков.

2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 27.**

1. Совершенствование позиционного нападения без изменений позиций игроков.
2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 28. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи. (6 часов)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 29.**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие игровой ловкости.

#### **Занятие 30.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Учебная игра.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

#### **Занятие 31. Техника постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.



2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом и без мяча.

3. Развитие «взрывной» силы ног.

### **Занятие 32.**

1. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

### **Занятие 33. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка». (4 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «двойка».

2. Учебная игра.

3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 34.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».

2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

3. Учебная игра.

4. Развитие силовой выносливости.

### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

## **6 семестр (40 часов)**

### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 2. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка». (2 часа)**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
2. Учебная игра.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

### **Занятие 3. Техника постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом. (6 часов)**

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
3. Развитие быстроты.

### **Занятие 4.**

1. Закрепление техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силовой общей выносливости.

### **Занятие 5.**

1. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Учебная игра.

3. Развитие быстроты передвижений.

**Занятие 6. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «треугольник». (6 часов)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «треугольник».

2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.

3. Развитие скоростной выносливости.

**Занятие 7.**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие прыжковой выносливости.

**Занятие 8.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».

2. Учебная игра.

3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 9. Техника постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча. (6 часов)**

1. Обучение технике постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».

3. Развитие силы мышц туловища.

**Занятие 10.**

1. Закрепление техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие ловкости.

### **Занятие 11.**

1. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Учебная игра.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

### **Занятие 12. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «тройка». (6 часов)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «тройка».

2. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 13.**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 14.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».

2. Учебная игра.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Занятие 15. Тактическое взаимодействие в защите с участием двух игроков «подстраховка». (4 часа)**

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «подстраховка».

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».

3. Развитие «взрывной» силы ног.

### **Занятие 16.**

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

### **Занятие 17. Групповое тактическое взаимодействия в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка». (4 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Учебная игра.

4. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 18.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».

2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».

3. Учебная игра.

4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

### **Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### ***Модуль плавание (328 часов)***

#### **Семестр 2 (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физкультуры.

2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. «Специальные подводящие упражнения» (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Подводящие упражнения на освоение с водой.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

**Занятие 3. Вход в воду. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение выдохам в воду.

3. Совершенствование специальных подводящих упражнениях.

**Занятие 4. Скольжение на груди. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение скольжению на груди.

4. Повторение специальных подводящих упражнениях.

3. Подвижная игра.

**Занятие 5. Скольжение на спине. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение скольжению на спине.

3. Повторение специальных подводящих упражнениях.

4. Подвижная игра.

### **Занятие 6. Дыхание в воду.(2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение дыхания в воду.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

### **Занятие 7. Работа ног на спине. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы ног на спине и на груди.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

### **Занятие 8. Работа ног + дыхание. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра

### **Занятие 9. Работа рук кролем на груди. (4 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук кролем на груди.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук кролем на груди.
3. Подвижные игры.

### **Занятие 11. Работа рук кролем на спине. (4 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Обучение работы рук кролем на спине.
3. Подвижные игры.

### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук кролем на спине.
3. Подвижные игры.

### **Занятие 13. Кроль на груди в полной координации. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног.
3. Обучение техники плавания кролем на груди в полной координации.

### **Занятие 14. Техника поворотов маятник. (6 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания на спине.
3. Обучение техники поворотов маятник.

### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники поворота маятник.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Создание представления о стартовом прыжке с тумбочки.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

### **Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки. (8 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 19.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.



3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 21. Стартовый прыжок на спине. Совершенствование техник плавания кролем на груди и на спине. (28 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Обучение техники стартовому прыжку на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 22.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 23.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Повторение техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 24.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Повторение техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 25.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Повторение техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 26.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплывание отрезка 50 метров на груди в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 27.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплывание отрезка 50 метров на спине в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 28.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 29.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 30.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 31.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 32.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 33.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 34.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов.**

**(2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

#### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **3 семестр (72 часа).**

#### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроке физической культуры.
2. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.
3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Создание представлений о технике плавания баттерфляем.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

#### **Занятие 3. Работа ног в баттерфляе. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работе ног в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

#### **Занятие 4. Скольжение на груди и работа ног в баттерфляе. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди и работа ног в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 5. Работа ног в баттерфляе.(8 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работе ног в баттерфляе.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 6.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование дыхания в воду в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

#### **Занятие 7.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работы ног в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

#### **Занятие 8.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 9. Работа рук в баттерфляе. (8 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в баттерфляе.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 11.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в баттерфляе.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в баттерфляе.
3. Подвижные игры.

**Занятие 13. Техника плавания кролем на груди в полной координации. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног в баттерфляе.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 14. Техника поворотов маятник. (4 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем
3. Обучение техники поворотов маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники поворота маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 16. Стартовый прыжок. Совершенствование техник баттерфляем, кролем на груди и спине. (38 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Создание представления о стартовом прыжке с тумбочки и выход с использованием работы ног баттерфляем.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

#### **Занятие 17.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 19.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 21.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
4. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 22.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 23.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Обучение техники стартовому прыжку на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 24.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 25.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
5. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
6. Подвижные игры.

#### **Занятие 26.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров баттерфляем в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 27.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров баттерфляем в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 28.**

1. Упражнения по ОФП.



2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 29.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 30.**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 31.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 32.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 33**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 34.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

#### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **4 семестр (72 часа).**

#### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.

3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Создание представлений о технике плавания брассом.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

### **Занятие 3. Работа ног в брассе. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы ног в брассе.
3. Совершенствование специальным подводным упражнениям.

### **Занятие 4. Скольжение на груди и работа ног в брассе. (4 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди и работа ног в брассе.
3. Повторение специальным подводным упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 5.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Повторение работе ног в брассе.
3. Повторение специальным подводным упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 6. Дыхание в воду в брассе. (6 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение дыханию в воду в брассе.
3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

### **Занятие 7.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работы ног в брассе.
3. Совершенствование дыхания в воду в брассе.

### **Занятие 8.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания в брассе.
3. Совершенствование специальных подводных упражнений.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 9. Обучение работы рук в брассе. (10 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук в брассе.

3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в брассе.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 11.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в брассе.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в брассе.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 13.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение техники работы ног в брассе.
3. Повторение техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 14. Техника поворотов маятник. (6 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Обучение техники поворотов маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники поворота маятник.

4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

5. Подвижные игры.

### **Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Создание представления о стартовом прыжке с тумбочки и выход с использованием работы ног брассом.

4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

### **Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки. Совершенствование техник брасса, кроля на груди и на спине. (36 часов)**

1. Упражнения по ОФП

2. Совершенствование техники плавания брассом.

3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 19.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания брассом.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания брассом.

3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 21.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.

4. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.

5. Подвижные игры.

### **Занятие 22.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.

5. Подвижные игры.

### **Занятие 23.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 24.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.

5. Подвижные игры.

### **Занятие 25.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.

5. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.

6. Подвижные игры.

### **Занятие 26.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров брассом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 27.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров брассом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 28.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 29.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 30.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 31.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 32.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 33**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 34.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов.  
(2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.



## **5 семестр (72 часа).**

### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.
3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Создание представлений о технике комплексного плавания.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

### **Занятие 3. Работа ног в комплексном плавании. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП)
2. Обучение работы ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальным подводящим упражнениям.

### **Занятие 4. Скольжение на груди и работа ног в комплексном плавании. (8 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди и работа ног в комплексном плавании.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям
4. Подвижная игра.

### **Занятие 5.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работе ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 6.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование дыхания в воду в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

#### **Занятие 7.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работы ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

#### **Занятие 8. Работа ног и дыхание в комплексном плавании. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 9. Работа рук в комплексном плавании. (10 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в комплексном плавании.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 11.**

1. Совершенствование техники скоростного поворота.
2. Упражнения по ОФП.
3. Совершенствование работы рук в комплексном плавании.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в комплексном плавании.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 13.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 14. Техника скоростных поворотов. (6 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Обучение техники скоростных поворотов.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

5. Подвижные игры.

#### **Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

#### **Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки в эстафетном плавании. Совершенствование техник плавания баттерфляем, брасом, кролем на груди и спине. (36 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания брасом.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки в эстафетном плавании

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в эстафетном плавании.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 19.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания избранным способом.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания избранным способом.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 21.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
4. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 22.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 23.**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в эстафетном плавании.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 24.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 25.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
5. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
6. Подвижные игры.

#### **Занятие 26.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров избранным способом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 27.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров брассом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 28.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 29.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 30.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 31.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 32.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 33.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 34.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

#### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **6 семестр (40 часов)**

#### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физической культуры.

3. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.

4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Создание представлений о прикладном плавании.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

### **Занятие 3. Работа ног в прикладном плавании. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы ног в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальным подводным упражнениям.

### **Занятие 4. Скольжение и работа ног в прикладном плавании. (10 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди и работа ног в прикладном плавании.
3. Обучение специальным подводным упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 5.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП.)
2. Совершенствование работе ног в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальным подводным упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 6.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование дыхания в воду в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

### **Занятие 7.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работы ног в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

### **Занятие 8.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальных подводных упражнений.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 9. Работа рук в прикладном плавании. (8 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).



2. Обучение работы рук в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование работы рук в прикладном плавании.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 11.**

1. Совершенствование техники скоростного поворота.
2. Упражнения по ОФП.
3. Совершенствование работы рук в прикладном плавании.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в прикладном плавании.
3. Подвижные игры.

#### **Занятие 13. Совершенствование способов плавания. (12 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног в прикладном плавании.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 14.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники скоростных поворотов.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

#### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

#### **Занятие 17.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания брассом.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки в эстафетном плавании.

#### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в эстафетном плавании.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

#### **Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Модуль спортивные единоборства (328 часов)**

## **Семестр 2 (72 часа)**

### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 2. Техника падений. (16 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Создание представлений о технике падений на спину, вперед, правый, левый бок.
3. Обучение падений на спину.

### **Занятие 3. Падение вперед.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение падений вперед.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Акробатика

### **Занятие 4. Падение на правый бок.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение падений на правый бок.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 5. Падение на левый бок.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение падений на левый бок.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 6. Падения.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование падений на спину.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Акробатика.

#### **Занятие 7.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование падений вперед.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Акробатика.

#### **Занятие 8. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).**

1. Совершенствование падений на правый бок.
2. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
3. Подвижная игра.

#### **Занятие 9.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование падений на левый бок.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 10. Техника броска захватом двух ног в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска захватом двух ног в правую сторону.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 11. Техника бросков захватом двух ног в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска захватом двух ног в левую сторону.
4. Подвижные игры.

**Занятие 12. Техника бросков «зацеп голени изнутри» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп голенью изнутри» в правую сторону.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 13. Техника бросков «зацеп голени изнутри» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп голенью изнутри» в левую сторону.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 14. Техника бросков «Захват одной ноги» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом одной ноги» в правую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 15. Техника бросков «Захват одной ноги» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом одной ноги» в левую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 16. Техника удержания сбоку с правой и левой стороны. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Создание представлений о работе в партере.

4. Обучение техники удержания сбоку с правой и левой стороны.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика

**Занятие 17. Техника ухода с удержания. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике ухода с удержания с боку.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

**Занятие 18. Техника проведения болевого приема на правую руку**

**«Рычаг локтя от удержания сбоку. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на правую руку

**«Рычаг локтя от удержания сбоку».**

4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

**Занятие 19. Техника проведения болевого приема на левую руку**

**«Рычаг локтя от удержания сбоку». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на левую руку «Рычаг

**локтя от удержания сбоку».**

4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

**Занятие 20. Техника ухода с болевого приема на правую и левую руку. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода с болевого приема на правую и левую руку.

4. Круговая тренировка.

5. Подвижные игры.

**Занятие 21. Техника проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и специальной физической подготовке (СТП).

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку.

4. Акробатика.

5. Подвижные игры.

**Занятие 22. Техника ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руки. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и специальной физической подготовке (СТП).

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.

4. Акробатика.

5. Подвижные игры.

**Занятие 23. Техника приема «задняя подножка» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Создание представлений о технике приема «задняя подножка».

3. Обучение приему «задняя подножка» в правую сторону.

4. Обучение специальным подводящим упражнениям.

5. Акробатика

**Занятие 24. Техника приема «задняя подножка» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Обучение приему «задняя подножка» в левую сторону.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

4. Акробатика.

**Занятие 25. Техника защиты от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Обучение защите от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.

3. Акробатика.

4. Подвижные игры.

**Занятие 26. Техника броска «передняя подножка» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Обучение техники броска «передняя подножка» в правую сторону.

4. Подвижные игры.

**Занятие 27. Техника броска «передняя подножка» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Обучение техники броска «передняя подножка» в левую сторону.

4. Подвижные игры.

**Занятие 28. Техника броска «через бедро» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Обучение техники броска «Через бедро» в правую сторону.

4. Круговая тренировка.

**Занятие 29. Техника броска «через бедро» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Обучение техники броска «Через бедро» в левую сторону.

4. Круговая тренировка.



**Занятие 30. Техника броска «скручивание» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Скручивание» в правую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 31. Техника броска «скручивание» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Скручивание» в левую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 32. Техника броска через плечо с колен в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска через плечо с колен в правую сторону.
4. Подвижные игры.

**Занятие 33. Техника броска через плечо с колен в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска через плечо с колен в левую сторону.
4. Подвижные игры.

**Занятие 34. Техника броска через плечо со стойки в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Подвижные игры.
4. Акробатика.

### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов.**

**(2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

## **3 семестр (72 часа)**

### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Занятие 2. Техника падений. (8 часов)**

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений на спину.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 3.**

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений вперед.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Акробатика.

### **Занятие 4.**

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений на правый бок.
3. Специальные подводящие упражнения.

4. Силовые упражнения.

#### **Занятие 5.**

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений на левый бок.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 6. Техника броска «Захватом бедра изнутри» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра изнутри» в правую сторону.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 7. Техника броска «Захватом бедра изнутри» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра изнутри» в левую сторону.
4. Акробатика.

#### **Занятие 8. Техника броска «Захватом бедра снаружи» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра снаружи» в правую сторону.
4. Круговая тренировка.

#### **Занятие 9. Техника броска «Захватом бедра снаружи» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.

3. Обучение техники броска «Захватом бедра снаружи» в левую сторону.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 10. Техника защиты от бросков на ноги. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники защиты от бросков на ноги.
4. Акробатика.

**Занятие 11. Техника броска «Захватом пятки» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом пятки» в правую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 12. Техника броска «Захватом пятки» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом пятки» в левую сторону.
4. Силовые упражнения.

**Занятие 13. Техника удержания верхом. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

**Занятие 14. Техника ухода от удержания верхом. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.

5. Акробатика.

**Занятие 15. Техника проведения болевого приема на правую руку «Узел локтя» от удержания верхом. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на правую руку «Узел локтя» от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

**Занятие 16. Техника проведения болевого приема на левую руку «Узел локтя» от удержания верхом. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на левую руку «Узел локтя» от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

**Занятие 17. Техника проведения болевого приема «Ущемление ахиллова сухожилия». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Создание представлений о болевых приемах на ноги.
4. Обучение техники проведения болевого приема «Ущемление ахиллова сухожилия».
5. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.
6. Акробатика.
7. Подвижные игры.

**Занятие 18. Техника ухода и защиты от болевого приема на правую и левую ногу. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Создание представлений о болевых приемах на ноги.
4. Обучение техники ухода и защиты от болевого приема на правую и левую ногу.
5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

**Занятие 19. Техника приема «Бросок через плечо» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо».
3. Обучение приема «бросок через плечо» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

**Занятие 20. Техника приема «Бросок через плечо» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо».
3. Обучение приема в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

**Занятие 21. Техника броска «Через голову подсадом» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через голову подсадом» в правую сторону.
4. Подвижные игры.

**Занятие 22. Техника броска «Через голову подсадом» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через голову подсадом» в левую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 23. «Техника защиты от броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону» (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение защите от броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.
4. Силовые упражнения.

**Занятие 24. Техника броска «Через голову вставлением ноги в живот» правой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Через голову вставлением ноги в живот» правой ногой.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 25. Техника броска «Через голову вставлением ноги в живот» левой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Через голову вставлением ноги в живот» левой ногой.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 26. Техника броска «Зацеп стопой» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп стопой» в правую сторону.
4. Акробатика.
5. Силовые упражнения.

**Занятие 27. Техника броска «Зацеп стопой» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп стопой» в левую сторону.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

**Занятие 28. Техника броска «Зацеп снаружи» правой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Зацеп снаружи» правой ногой.
4. Подвижные игры.

**Занятие 29. Техника броска «Зацеп снаружи» левой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Зацеп снаружи» левой ногой.
4. Силовые упражнения.

**Занятие 30. Техника контр-бросков для броска «Зацеп снаружи. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники контр-бросков для броска «Зацеп снаружи».
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

**Занятие 31. Техника броска «Зацеп изнутри» правой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.



3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри» правой ногой.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 32. Техника броска «Зацеп изнутри» левой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри» левой ногой.
4. Круговая тренировка.

**Занятие 33. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» правой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» правой ногой.
4. Акробатика.

**Занятие 34. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» левой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» левой ногой.
4. Акробатика.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Семестр 4 (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в правую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 3. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в левую сторону.
4. Подвижные игры.

**Занятие 4. Техника удушающего приема. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники удушающего приема.
4. Изучений техники ухода и защиты от удушающего приема руками и ногами.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика.

**Занятие 5. Техника ухода и защиты от удушающего приема. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода и защиты от удушающего приема.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

**Занятие 6. Техника проведения болевого приема на ногу «Рычаг колена». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг колена»
4. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую ногу.
5. Круговая тренировка.
6. Подвижные игры.

**Занятие 7. Техника защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу «Рычаг колена». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу «Рычаг колена».
4. Подвижные игры.

**Занятие 8. Техника проведения болевого приема «Ущемление икроножной мышцы». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема «Ущемление икроножной мышцы».
4. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.

5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

**Занятие 9. Техника защиты и ухода от болевого приема на правую и левую ногу. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники защиты и ухода от болевого приема на правую и левую ногу.
4. Акробатика.
5. Соревновательные встречи в партере.

**Занятие 10. Техника приема «Бросок через плечо с колен» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо с колен».
3. Обучение технике приема «Бросок через плечо с колен» в правую сторону.
4. Специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
5. Акробатика.

**Занятие 11. Техника приема «Бросок через плечо с колен» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо с колен».
3. Обучение технике приема «Бросок через плечо с колен» в левую сторону.
4. Специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
5. Акробатика.

**Занятие 12. Техника броска «Через спину с колен» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через спину с колен» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения.
5. Подвижные игры.

**Занятие 13. Техника броска «Через спину с колен» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через спину с колен» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения.
5. Подвижные игры.

**Занятие 14. Техника броска «Мельница» (12 часов)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение технике броска «Мельница» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

**Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Мельница» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

**Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Мельница» становясь на колени в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

### **Занятие 17.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Мельница» становясь на колени в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Мельница» садясь в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 19.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Мельница» садясь в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.
6. Соревновательные встречи.

**Занятие 20. Техника броска «Боковая подсечка» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Боковая подсечка» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

**Занятие 21. Техника броска «Боковая подсечка» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Боковая подсечка» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

**Занятие 22. Техника броска «Подсечка изнутри» правой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение о техники броска «Подсечка изнутри» правой ногой.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

**Занятие 23. Техника броска «Подсечка изнутри» левой ногой. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение о техники броска «Подсечка изнутри» левой ногой.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Соревновательные встречи.

**Занятие 24. Техника ущемления икроножной мышцы перегибанием ("канарейка") на правую и левую ногу. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники ущемления икроножной мышцы перегибанием ("канарейка") на правую и левую ногу.

4. Круговая тренировка.

5. Акробатика.

**Занятие 25. Техника ухода от приема «Канарейка». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники ухода от «Канарейки».

4. Подвижные игры.

**Занятие 26. Техника защиты от приема «Канарейка». (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники защиты от «Канарейки».

4. Силовые упражнения.

**Занятие 27. Техники приемов перехода на болевые на руки и на ноги (Контр- атаки). (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение приемам перехода на болевые на руки и на ноги (Контр- атаки).

4. Соревновательные встречи.

**Занятие 28. Техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг бедра» на правую и левую ногу. (2 часа)**



1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг бедра» на правую и левую ногу.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

**Занятие 29. Техника защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

**Занятие 30. Техника броска «Подсечка в темп шагов» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Подсечка в темп шагов» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.

**Занятие 31. Техника броска «Подсечка в темп шагов» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Подсечка в темп шагов» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 32. Соревновательные встречи в стойке. (4 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Соревновательные встречи в стойке.
4. Акробатика.

### **Занятие 33.**

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Соревновательные встречи в партере.
4. Акробатика.

### **Занятие 34. Товарищеские встречи по упрощенным правилам. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Товарищеские встречи по упрощенным правилам.

### **Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

### **Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

## **Семестр 5 (72 часа)**

### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.

4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Техника броска «Передняя подсечка» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Передняя подсечка» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

**Занятие 3. Техника броска «Передняя подсечка» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Передняя подсечка» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

**Занятие 4. Техника броска «Задний переворот» в правую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Задний переворот» в правую сторону.
4. Акробатика.

**Занятие 5. Техника броска «Задний переворот» в левую сторону. (2 часа)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Задний переворот» в левую сторону.
4. Акробатика.

## **Занятие 6. Совершенствование техник в спортивном единоборстве.**

**(58 часов)**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп голенью изнутри» в правую и левую сторону.
4. Круговая тренировка.

### **Занятие 7.**

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Захватом одной и двух ног» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.

### **Занятие 8.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники удержания сбоку с правой и левой стороны.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

### **Занятие 9.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование технике ухода и защиты от удержания с боку.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Рычаг локтя от удержания сбоку».

4. Круговая тренировка.

5. Подвижные игры.

#### **Занятие 11.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Совершенствование техники ухода с болевого приема на правую и левую руку.

4. Круговая тренировка.

5. Подвижные игры.

#### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку.

4. Акробатика.

5. Подвижные игры.

#### **Занятие 13.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Совершенствование техники ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.

4. Акробатика.

5. Подвижные игры.

#### **Занятие 14.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Создание представлений о технике приема «задняя подножка» .

3. Совершенствование приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.

4. Акробатика.

### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование защиты от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.

3. Акробатика.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Совершенствование техники броска «передняя подножка» в правую и левую сторону.

4. Подвижные игры.

### **Занятие 17.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Через бедро» в правую и левую сторону.

4. Круговая тренировка.

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Скручивание» в правую и левую сторону.

4. Акробатика.

### **Занятие 19.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска через плечо с колен в правую и левую сторону.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска через плечо со стойки в правую и левую сторону.

4. Акробатика.

1. Подвижные игры.

#### **Занятие 21.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Соревнования по упрощенным правилам.

#### **Занятие 22.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Совершенствование техники броска «Захватом бедра изнутри» в правую и левую сторону.

4. Подвижные игры.

#### **Занятие 23.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Захватом бедра снаружи» в правую и левую сторону.

4. Круговая тренировка.

#### **Занятие 24.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники защиты от бросков на ноги .

4. Акробатика.

#### **Занятие 25.**

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Захватом пятки» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.

#### **Занятие 26.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

#### **Занятие 27.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

#### **Занятие 28.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Узел локтя» от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 29.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Ущемление ахиллова сухожилия».
4. Совершенствование техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.



5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

### **Занятие 30.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники приема «Бросок через плечо».
3. Акробатика.

### **Занятие 31.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 32.**

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование защиты от броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.
4. Силовые упражнения.

### **Занятие 33.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Через голову вставлением ноги в живот» из различных положений.
4. Круговая тренировка.

### **Занятие 34.**

1. Упражнения по ОФП и СТП
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп стопой» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.

5. Силовые упражнения.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов.**

**(2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **Семестр 6 (40 часов)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 2. Совершенствование техник в спортивном единоборстве. (34 часа)**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Зацеп снаружи» правой и левой ногой.
4. Подвижные игры.

**Занятие 3.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники контр-бросков для броска «Зацеп снаружи».
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 4.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп изнутри» правой и левой ногой.
4. Круговая тренировка.

#### **Занятие 5.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» правой и левой ногой.
4. Акробатика.

#### **Занятие 6.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники удушающего приема.
4. Совершенствование техники ухода и защиты от удушающего приема руками и ногами.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика.

#### **Занятие 7.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг колена».
4. Совершенствование техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую ногу.
5. Круговая тренировка.
6. Подвижные игры.

#### **Занятие 8.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу «Рычаг колена».
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 9.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Ущемление икроножной мышцы».
4. Совершенствование техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.
5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

#### **Занятие 10.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование технике приема «Бросок через плечо с колен» в правую сторону.
3. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
4. Акробатика.

#### **Занятие 11.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники броска «Через спину с колен» в правую и левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Мельница» в правую и левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

### **Занятие 13.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Мельница» становясь на колени в правую и левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

### **Занятие 14.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники броска «Мельница» садясь в правую и левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Боковая подсечка » в правую и левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

### **Занятие 16.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование о техники броска «Подсечка изнутри» правой и левой ногой.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

### **Занятие 17.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ущемления икроножной мышцы перегибанием ("канарейка") на правую и левую ногу.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

### **Занятие 18.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода от «Канарейки».
4. Подвижные игры.

### **Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов.**

**(2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

### **Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

***Модуль аэробики (328 часов)***

**2 семестр (72 часа)**

## **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Тема 1. Базовая (классическая) аэробика. (16 часов)**

#### **Занятие 2-3.**

Обучение базовым шагам и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.

- обычная ходьба (шаг) – march. базовый шаг – basic step;
- ходьба ноги врозь-ноги вместе – straddle;
- у-шаг (у -step);
- шаг с поворотом кругом – pivot turn;
- «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед – cross;
- выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали – heel dig или heel;
- выставление ноги на носок – push touch;
- переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь – open-step, plie touch;
- поднимание прямых ног – leg lift;
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед – knee lift или knee up; выполняется на 2 счета.
- мах – kick;
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад – hopscotch, hamstring curl, leg curl;
- приставной шаг – step touch; выполняется на 2 счета.
- переменные скрестные шаги в сторону – grape wine;
- приставной шаг с полуприседом – squat, scoop;
- выпад – lunge;

- скачки с одной ноги на две – chasse; выполняется на 2 счета.
- бег – jog;
- прыжки ноги врозь – jumping jack; упражнение выполняется на 2 счета.
- подскок – skip;
- «маятник» - pendulum;
- мамбо – mambo;
- ча-ча-ча – cha-cha-cha;
- полька – polka;
- сочетание шагов с подскоком на одной ноге – Scottish;
- скольжение – slide;
- «пони» - pone;
- прыжки на двух ногах со скручиванием бедер – twist jump. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Закрепление техники базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 5.** Обучение разновидностей базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 6.** Совершенствование техники разновидностей базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 7.** Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Совершенствование техники базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под



счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 9.** Совершенствование перемещений (диагональ, квадрат, круг). Самостоятельное повторение базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)**

**Занятие 10.** Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 12-13.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

## **Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)**

**Занятие 14.** Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 15.** Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 16-17.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие

координационных способностей и гибкости.

**Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)**

**Занятие 18.** Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 19.** Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 20-21.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

**Тема 5. Соединение блоков в единую музыкальную композицию базовой аэробики различными методами. (14 часов)**

**Занятие 22.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «сложения».

**Занятие 23.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «сложения».

**Занятие 24.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 25.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 26.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом».

**Занятие 27-28.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом». Выполнить контрольное мероприятие согласно рейтинг-плана. Изучение объединенных блоков музыкальной композиции по аэробике.

**Тема 6. Совершенствование соединений музыкальной композиции базовой аэробики. (12 часов)**

**Занятие 29-30.** Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции базовой аэробики без помощи преподавателя.

**Занятие 31-32.** Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции базовой аэробики в качестве преподавателя.

**Занятие 33-34.** Самосовершенствование музыкальной композиции базовой аэробики.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Семестр 3 (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Тема 1. Степ-аэробика (14 часов)**

**Занятие 2.**

Обучение основным движениям и элементам хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.

- шаги вверх на платформу (Up Step);
- шаги вниз (Down Step).

В зависимости от «ведущей» ноги:

1. с одной и той же ноги (Single Lead);
2. со сменой ног (Alternating Lead).

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на: шаги; подскоки и скачки.

Основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step). Подход при выполнении: спереди, с конца.
2. Шаг - ноги врозь, ноги вместе (V-Step).
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift).
5. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap).
6. Шаги - ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up).
7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и. п. - стойка ноги вместе на платформе (Straddle Down).
8. Шаг с поворотом (Turn Step).
9. Шаг через платформу (Over the Top).
10. Приставные шаги - ноги вместе, ноги врозь (T-Step).
11. Шаги углом (L-Step) и др. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 3.** Закрепление техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Обучение видам элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или

среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 5.** Совершенствование техники видов элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.1. Срок выполнения: 6-е занятие семестра.

**Занятие 6.** Обучение техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 7.** Совершенствование техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Совершенствование техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики при различных вариантах расположения степ-платформы в медленном или среднем темпе музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (6 часов)**

**Занятие 9.** Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 10.** Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых

способностей и выносливости.

**Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (8 часов)**

**Занятие 12-13.** Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 14.** Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 15.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (6 часов)**

**Занятие 16.** Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 17.** Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 18.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

**Тема 5. Соединение блоков в единую музыкальную композицию степ-аэробики различными методами. (16 часов)**

**Занятие 19.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения».

**Занятие 20.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения».

**Занятие 21-22.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 23.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 24.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики «блок-методом».

**Занятие 25-26.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики «блок-методом».

**Тема 6. Совершенствование соединений музыкальной композиции степ-аэробики. (16 часов)**

**Занятие 27-28-29.** Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции степ-аэробики без помощи преподавателя.

**Занятие 30-31-32.** Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции степ-аэробики в качестве преподавателя.

**Занятие 33-34.** Самосовершенствование музыкальной композиции степ-аэробики.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Семестр 4 (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Тема 1. Методика конструирования музыкальной композиции по танцевальной аэробике в латино-американском стиле. (14 часов)**

**Занятие 2.** Изучение основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 3.** Закрепление техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Изучение основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму в различных направлениях. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 5.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму в различных направлениях. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 6.** Обучение техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 7.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в



медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле быстром темпе под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)**

**Занятие 9-10.** Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 12.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

## **Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)**

**Занятие 13-14.** Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 15.** Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 16.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие

координационных способностей и гибкости.

#### **Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции в латиноамериканском стиле. (8 часов)**

**Занятие 17-18.** Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 19.** Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 20.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

#### **Тема 5. Методика конструирования музыкальной композиции по танцевальной аэробике в стиле хип-хоп. (12 часов)**

**Занятие 21.** Обучение основным элементам хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 22.** Закрепление техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 23.** Обучение техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 24.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или

среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 25.** Самостоятельное выполнение студентами основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.

**Занятие 26.** Самостоятельное выполнение студентами основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в быстром темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.

#### **Тема 6. Совершенствование соединений музыкальных композиций по аэробике танцевальной направленности (по выбору). (16 часов)**

**Занятие 27-28-29.** Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции по аэробике танцевальной направленности без помощи преподавателя.

**Занятие 30-31-32.** Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции по аэробике танцевальной направленности без помощи преподавателя.

**Занятие 33-34.** Самосовершенствование музыкальной композиции по аэробике танцевальной направленности.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Семестр 5 (72 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Тема 1. Конструирование соревновательной композиции по оздоровительной аэробике. (14 часов)**

**Занятие 2.** Обучение техники выполнения обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

**Занятие 3.** Закрепление техники выполнения обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

**Занятие 4.** Совершенствование техники выполнения обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 5.** Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

**Занятие 6.** Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в быстром темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 7.** Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в быстром темпе под музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Самостоятельное совершенствование техники обязательных

элементов соревновательной композиции в быстром темпе под музыкальную фонограмму спиной к зеркалу. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 2. Построение 1 блока соревновательной композиции по оздоровительной аэробике группами по 6-8 человек. (8 часов)**

**Занятие 9-10.** Самостоятельное составление 1 блока (32 счета) соревновательной композиции. Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, гибкости.

**Занятие 11-12.** Самостоятельное совершенствование техники составленного 1 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, гибкости.

**Тема 3. Построение 2 блока соревновательной композиции по оздоровительной аэробике группами по 6-8 человек. (8 часов)**

**Занятие 13-14.** Самостоятельное составление 2 блока (32 счета) соревновательной композиции. Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 15.** Самостоятельное совершенствование техники составленного 2 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 16.** Самостоятельное совершенствование техники составленного 2 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и

плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 4. Построение 3 блока соревновательной композиции по оздоровительной аэробике группами по 6-8 человек. (8 часов)**

**Занятие 17-18.** Самостоятельное составление 3 блока (32 счета) соревновательной композиции. Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений на силу: мышц живота «пресс» и мышц плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 19.** Самостоятельное совершенствование техники составленного 3 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 20.** Самостоятельное совершенствование техники составленного 2 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

**Тема 5.Соединение блоков в единую соревновательную композицию по оздоровительной аэробике. (12 часов)**

**Занятие 21-22.** Самостоятельное совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 23.** Самостоятельное составление партерного блока с включением обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания» и совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму. Развитие

силовых способностей и выносливости.

**Занятие 24.** Совершенствование техники партерного блока с включением обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания» и совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 25.** Самостоятельное совершенствование техники партерного блока с включением обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания» и совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

**Занятие 26.** Выступление команд студентов с соревновательной композицией по оздоровительной аэробике.

**Тема 6. Составление комплекса упражнений по «стретчингу» группами 3-4 человека. (16 часов)**

**Занятие 27-28-29.** Самостоятельное составление студентами комплекса упражнений по «стретчингу» группами 3-4 человека и совершенствование соревновательной композиции. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

**Занятие 30-31-32.** Совершенствование студентами комплекса упражнений по «стретчингу» группами 3-4 человека без помощи преподавателя и совершенствование соревновательной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

Сдача музыкальной композиции по аэробике. Композиция выполняется 2 раза и оценивается по 5-ти бальной системе.

**Занятие 33-34.** Самосовершенствование соревновательной композиции, комплексы упражнений по «стретчингу».

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Семестр 6 (40 часов)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Тема 1. Структура построения комплекса движений для подготовительной части по фитбол-аэробике. (10 часов)**

**Занятие 2.** Обучение техники выполнения шагов и движений по фитбол-аэробике в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 3.** Совершенствование техники выполнения шагов и движений по фитбол-аэробике в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Совершенствование техники выполнения шагов и движений и изучение упражнений на растягивание в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 5.** Совершенствование техники выполнения шагов и движений и упражнений на растягивание в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 6.** Самостоятельное совершенствование техники выполнения шагов и движений и упражнений на растягивание в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей



И ВЫНОСЛИВОСТИ.

**Тема 2. Структура построения комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра основной части по футбол-аэробике. (6 часов)**

**Занятие 7.** Обучение составлению комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Самостоятельное составление комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 9.** Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей, силы.

**Тема 3. Структура построения комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра основной части по футбол-аэробике. (6 часов)**

**Занятие 10.** Обучение составлению комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Самостоятельное составление комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 12.** Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Тема 4. Структура построения комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины основной части по футбол-аэробике. (6 часов)**

**Занятие 13.** Обучение составлению комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 14.** Самостоятельное составление комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 15.** Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей, силы.

**Тема 5. Структура построения комплекса упражнений для прямых, косых мышц основной части по футбол-аэробике. (6 часов)**

**Занятие 16.** Обучение составлению комплекса упражнений для прямых, косых мышц живота. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 17.** Самостоятельное составление комплекса упражнений для прямых, косых мышц живота самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

**Занятие 18.** Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для прямых, косых мышц живота самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие выносливости и силовой выносливости.

**Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено для студентов заочной формы обучения и представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
1.	Для студентов очной формы обучения: Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика 2,3,4,5,6 семестр	ОК-15	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра (ПР-1)	Зачет в виде тестирования по специально-технической подготовленности ПР-1 (тест)
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра (ПР-1)	
1.	Для студентов заочной формы обучения: Результаты	ОК-15	Знает	Тест (ПР-1)	Зачет в виде тестирования по специально-

самостоятельной работы студентов	Умеет	Тест (ПР-1)	технической подготовленности ПР-1 (тест)
	Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. Москва : Дивизион, 2016. 182 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>
2. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Москва : Академия, 2016. 297 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838577&theme=FEFU>
3. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. Москва : Спорт, 2016. 184 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820743&theme=FEFU>
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В. Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

## Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: Учебник / Передельский А.А. - М.: Спорт, 2016. - 416 с.  
<http://znanium.com/catalog/product/918464>
2. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - М.:Спорт, 2016. - 624 с.  
<http://znanium.com/catalog/product/914634>
3. Биометрия в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.  
<http://znanium.com/catalog/product/754646>
4. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.  
<http://znanium.com/catalog/product/432358>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с.
6. Физическая культура [Электронный ресурс] / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. <http://znanium.com/catalog/product/509590>

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

### «Интернет»

1. Обучение плаванию для начинающих - [https://videourokionline.ru/besplatnye\\_video\\_uroki/sport/plavanie/obuchenie\\_plavaniyu\\_dlya\\_nachinayushhih\\_metodika\\_dlya\\_detey\\_tehnika\\_krolem\\_brassom\\_i\\_dru\\_gie](https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport/plavanie/obuchenie_plavaniyu_dlya_nachinayushhih_metodika_dlya_detey_tehnika_krolem_brassom_i_dru_gie)
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

3. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань»

<http://e.lanbook.com>

4. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

<b>Место расположения компьютерной техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест</b>	<b>Перечень программного обеспечения</b>
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки	ЭУ0198072_ЭА-667-17_08.02.2018_Арт-Лайн Технолоджи_ПО ADOBE, ЭУ0201024_ЭА-091-
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал периодических изданий с открытым доступом Научной библиотеки	18_24.04.2018_Софтлайн Проекты_ПО ESET NOD32, ЭУ0205486_ЭА-261-18_02.08.2018_СофтЛайн Трейд_ПО Microsoft

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом по дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия для студентов очной формы обучения под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, самостоятельная работа для студентов заочной формы обучения, а также тестирования по общефизической и специально-технической подготовленности.

Теоретическое пояснение во время практических занятий позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности;

использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы (тестирование) по общефизической и специально-технической подготовленности.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы используются следующие методы: выполнение тестовых заданий и подготовка к зачету в виде тестирования.

*Методы проверки знаний студентов:*

1. Тестирование (ПР-1) для студентов очной формы обучения, которое позволяет проверить наличие у студентов сформировавшегося понятийного аппарата. Поскольку при тестировании от студента требуется выбрать правильный ответ из нескольких вариантов, преимуществом этого метода является также простота оценки результатов. Решение заданий в форме тестов представляет собой определенный тренинг, который способствует активизации мышления и закрепления в памяти студентов юридических понятий и терминов и другой информации.

2. Результаты самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия (студенты очной формы обучения), выполняющие самостоятельную работу (студенты заочной формы обучения) и получившие необходимую подготовку.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

✓ систематически посещать занятия по физическому воспитанию (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- ✓ повышать свою физическую подготовку;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки.

Для оценки исходного уровня общефизической подготовленности студенты выполняют тесты по общефизической подготовленности в начале семестра.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов, включая тесты по общефизической подготовленности и тесты по специально-технической подготовленности (в приложении 2).

Формой итогового контроля знаний студентов выступает *зачет*.

При подготовке к зачету в качестве ориентира студент может использовать перечень примерных контрольных вопросов для самопроверки.

Проверка остаточных знаний позволяет:

- выяснить уровень освоения студентами учебных программ;
- оценить формирование у студентов определенных знаний и навыков их использования, необходимых и достаточных для будущей самостоятельной юридической работы;
- оценить умение студентов творчески мыслить и логически правильно излагать ответы на поставленные вопросы.

В подготовку к зачету ходит повторение пройденного материала. Для упрощения процесса подготовки рекомендуем подготовить и записать ответы на вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают сложности при подготовке.

Зачет проводится в форме тестирования (ПР-1).

Тестирование (ПР-1), которое позволяет проверить наличие у студентов сформировавшегося понятийного аппарата. Поскольку при тестировании от студента требуется выбрать правильный ответ из нескольких вариантов, преимуществом этого метода является также простота оценки результатов. Решение заданий в форме тестов представляет собой определенный тренинг, который способствует активизации мышления и закрепления в памяти



студентов юридических понятий и терминов и другой информации.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов по специально-технической подготовленности (в Приложении 2).

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Наименование оборудованных помещений для проведения учебных занятий по дисциплине и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные сооружения	Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S. Большой универсальный зал	В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт. Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт. спортивные скамейки – 10 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S1. Игровой зал – S 105	Комплект для игры в волейбол (стойки волейбольные, сетка) – 1 шт., волейбольные мячи – 25 шт. Комплект для игры в баскетбол – 1 шт. (стойки баскетбольные с комплектом защиты), баскетбольные мячи – 25 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 2 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S1, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 1 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S2, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 1 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S2. Зал спортивной борьбы – S 105	Ковер борцовский – 1 комплект; зеркала, спортивные скамейки – 6 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10.	ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для

Корпус S, Зал аэробики – S 343	йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S, Зал аэробики – S 103	ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус 7.1, 4 блок, 23. Зал аэробики	ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 115 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS <b>Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:</b> Дисплей Брайля Focus-40 Blue – 3 шт. Дисплей Брайля Focus-80 Blue Рабочая станция Lenovo ThinkCentre E73z – 3 шт. Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Устройство портативное для чтения плоскопечатных текстов PEarl Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт. Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Видео увеличитель Topaz 24” XL стационарный электронный Обучающая система для детей тактильно-речевая, либо для людей с ограниченными возможностями здоровья Увеличитель ручной видео RUBY портативный – 2шт. Экран Samsung S23C200B Маркер-диктофон Touch Memo цифровой
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал периодических изданий с открытым доступом Научной библиотеки	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 5 шт. Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и  
спорту»  
Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
Форма подготовки заочная**

**Владивосток  
2017**

## План-график выполнения самостоятельной работы

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	В течение семестра	Выполнение тестовых заданий	162 ч.	ПР-1 (тест)
2.	В течение семестра	Подготовка к зачету	162 ч.	Зачет в виде ПР-1 (тест)

Самостоятельная работа предусмотрена только для студентов заочной формы обучения.

### Методические указания по подготовке к выполнению тестов

Тест представляет собой кратковременное технически сравнительно просто составленное испытание, проводимое в равных для всех испытуемых условиях и имеющее вид такого задания, решение которого поддается качественному учету и служит показателем степени развития к данному моменту известной функции у данного испытуемого. Различают следующие виды тестов. Избирательный тест состоит из системы заданий, к каждому из которых прилагаются как верные, так и неверные ответы. Из них студент выбирает тот, который считает верным для данного вопроса. При этом неверные ответы содержат такую ошибку, которую студент может допустить, имея определенные пробелы в знаниях.

### Тестовое задание по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**1. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:**

- А) бег на короткие дистанции
- Б) гиревой спорт
- В) толкание ядра
- Г) прыжки на батуте

**2. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека:**

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) ЖЕЛ

**3. Самоконтроль это:**

А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом

Б) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов

**4. К объективным показателям самоконтроля относятся:**

- А) самочувствие
- Б) настроение
- В) желание тренироваться
- Г) масса тела

**5. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:**

- А) сила
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

**6. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?**

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма

Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

**7. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**

- А) развития физических качеств
- Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день
- В) формирования двигательных умений
- Г) развития физических качеств

**8. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?**

- А) УГГ
- Б) тренировочное занятие
- В) физкультурную паузу

**9. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:**

- А) 90 уд/мин
- Б) 100-110 уд/мин
- В) 130-150 уд/мин

**10. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?**

- А) бег
- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

**Критерии оценки теста по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту» приведены в Приложении 2.**

#### **Методические рекомендации для подготовки к зачету**

К зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо начинать готовиться с первого занятия (практического занятия или самостоятельной работы). В подготовку входит повторение

пройденного материала для студентов очной формы обучения, выполнение тестовых заданий для студентов заочной формы обучения. Для упрощения процесса подготовки рекомендуем подготовить и записать ответы на вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают сложности при подготовке.

Зачет проводится в форме тестирования (ПР-1).

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов по специально-технической подготовленности.

**Примерный вариант тестовых заданий и критерии их оценки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» приведены в Приложении 2.**





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция**  
**Форма подготовки очная/ заочная**

**Владивосток**  
**2017**

## Паспорт фонда оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
1.	Для студентов очной формы обучения: Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика 2,3,4,5,6 семестр	ОК-15	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра (ПР-1)	Зачет в виде тестирования по специально-технической подготовленности ПР-1 (тест)
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра (ПР-1)	
1.	Для студентов заочной формы обучения: Результаты	ОК-15	Знает	Тест (ПР-1)	Зачет в виде тестирования по специально-

	самостоятельной работы студентов		Умеет	Тест (ПР-1)	технической подготовленности ПР-1 (тест)
			Владеет		

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает основные закономерности применения различных видов двигательной деятельности психофизические особенности занимающихся, содержание и способы организации занятий по физической культуре, в том числе не традиционных.	Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать психофизические особенности занимающихся, перечислить средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранных видах двигательной активности.
	умеет (продвинутый)	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.	Умеет отбирать и творчески применять адекватные средства и способы физического воспитания для реализации индивидуальных образовательных, развивающих и воспитательных задач, оздоровления и повышения работоспособности	Способность демонстрировать технику избранного вида двигательной активности без существенных ошибок, творчески применять различные физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости и профилактики заболеваний.

	владеет (высокий )	Разнообразным и формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет основными способами организации занятий физическими упражнениями на основе творческого использования средств избранного вида двигательной активности с учетом индивидуальных психофизических особенностей и мотивации к самостоятельной двигательной деятельности.	Способность разрабатывать индивидуальные программы физической и технической подготовки, включающие вариативное использование средств избранного вида двигательной активности, адекватно оценивать уровень своей физической и технической подготовленности, осуществлять саморефлексию в процессе занятий физическими упражнениями
--	--------------------	--	--	---

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных мероприятий (тестирование для студентов очной формы обучения и выполнение самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

*Методы проверки знаний студентов:*

1. Тестирование (ПР-1) для студентов очной формы обучения, которое позволяет проверить наличие у студентов сформировавшегося понятийного аппарата. Поскольку при тестировании от студента требуется выбрать правильный ответ из нескольких вариантов, преимуществом этого метода является также простота оценки результатов. Решение заданий в форме тестов представляет собой определенный тренинг, который способствует активизации мышления и закрепления в памяти студентов юридических понятий и терминов и другой информации.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов, включая тесты по общефизической подготовленности и тесты по специально-технической подготовленности.

2. Результаты самостоятельной работы для студентов заочной формы.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится в форме тестирования (ПР-1).

Тестирование (ПР-1), которое позволяет проверить наличие у студентов сформировавшегося понятийного аппарата. Поскольку при тестировании от

студента требуется выбрать правильный ответ из нескольких вариантов, преимуществом этого метода является также простота оценки результатов. Решение заданий в форме тестов представляет собой определенный тренинг, который способствует активизации мышления и закрепления в памяти студентов юридических понятий и терминов и другой информации.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими тестов по специально-технической подготовленности.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Код и наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	ПР-1 (тест)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Тесты по общефизической подготовленности и по специально-технической подготовленности студентов

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м, сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000 м, мин., сек	3,40	3,50	4,00	4,10	4,15
3. Бег 3000 м, мин., сек	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину с разбега, см	480	460	435	410	390
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м, сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7

2. Бег 1000 м, мин., сек	4,40	4,50	5,00	5,10	5,15
3. Бег 2000 м, мин., сек	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину с разбега, см	365	350	325	300	280

## ВОЛЕЙБОЛ

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1

10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
Девушки					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	12	10	8	5



11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	9	8	7	6	5
---	---	---	---	---	---

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Код и наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	ПР-1 (тест)	Стандартизированная проверка важных моментов курса, автоматически определяющая верность или неверность ответа	Тесты по общефизической подготовленности

### Тесты по общефизической подготовленности студентов

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
Девушки					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	4,0	4,1	4,2	4,5	4,8

2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0