



**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

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

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», разработана для студентов по направлению «Медицинская биохимия» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока Дисциплины (модули).

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 1, 2, 3 курсе во 1,2,3,4,5,6 семестрах. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дает право студенту выбрать один из четырех модулей: плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол).

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

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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 следующая общекультурная компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-6 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	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**

*Лекционные занятия не предусмотрены.*

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

### **Практические занятия (328 часов)**

#### ***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 ведения мяча. (4 часа)**

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

**Занятие 29.**

1. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ведения 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 использование 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 использование 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 упражнениям.

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

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди.
4. Повторение специальных подводящих упражнениям.
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 упражнениям.
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. Проплавание 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. Проплавание 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. Проплывание 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. Проплывание 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 подводным упражнениям.

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

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работе 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 работе рук в брассе.
3. Совершенствование специальных подводных 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. Проплывание 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. Проплывание 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 подводных 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 технике 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 технике 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 технике 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 технике 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 технике 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 технике 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 техники 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 латино-американском 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**

*Самостоятельная работа не предусмотрена*

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика 2,3,4,5,6 семестр	ОК-6	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии.	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

Контрольные и методические материалы, 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 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625> — ЭБС «IPRbooks»

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2. [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. — Электрон. дан. — М.: Человек, 2013. — 288 с.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60613>

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1. [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. — Электрон. дан. — М.: Человек, 2010. — 296 с.

Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60571>

## 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\\_detej\\_tehnika\\_krolem\\_brassom\\_i\\_dругие](https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport/plavanie/obuchenie_plavaniyu_dlya_nachinayushhih_metodika_dlya_detej_tehnika_krolem_brassom_i_dругие)
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>
3. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань» <http://e.lanbook.com>

## Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>

## VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочей программой учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (328 часов) под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, 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.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия 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 2 теста по общефизической подготовленности в начале семестра после прохождения ими медицинского осмотра.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовленности и три теста по специально-технической подготовленности (таблицы №1,2,3,4,5 в приложении №2).

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал для аэробики. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, оборудование для аэробики и фитнеса. (10,0\*8,8\*4,2 (помещение сложной формы), S=100,1 кв.м).

Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки. Противоскользящее покрытие. 25,0\*9,0\* h (2,1 -2,2)(размер ванны бассейна).

Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – б/б, комплект оборудования для б/б (фермы с щитами и кольцами). 17,2\*30,0\*h 8,5, S=576,7 кв.м.

Зал спортивных единоборств. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке. Борцовский ковер. (10,0\*8,8\*4,2, S=100,1 кв.м).

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.

<p>Спортивный зал (баскетбольная и волейбольная площадки с раздевалками и душевыми), теннисный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь</p> <p>Спортивное ядро стадиона и площадки для игровых видов спорта в составе спортивного парка: теннисные корты 6шт.; волейбольные площадки 6шт.; баскетбольные площадки 4шт.</p>	<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10</p>
--	---



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

---

**ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

*Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не предусмотрена.*



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

---

## **ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ**

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

**Паспорт**  
**фонда оценочных средств по дисциплине**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОК-6</p> <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	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.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	<p>Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика</p> <p>2,3,4,5,6 семестр</p>	ОК-6	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии.	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
<p>ОК-6</p> <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знает (пороговый уровень)</p>	<p>Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Знает основные закономерности применения различных видов двигательной деятельности психофизические особенности занимающихся, содержание и способы организации занятий по физической культуре, в том числе не традиционных.</p>	<p>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.</p>
	<p>умеет (продвинутый)</p>	<p>Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.</p>	<p>Умеет отбирать и творчески применять адекватные средства и способы физического воспитания для реализации индивидуальных образовательных, развивающих и воспитательных задач, оздоровления и повышения уровня работоспособности</p>	<p>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.</p>
	<p>владеет (высокий)</p>	<p>Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для</p>	<p>Владеет основными способами организации занятий физическими упражнениями на основе</p>	<p>Способность разрабатывать индивидуальные программы физической и технической подготовки, включающие</p>

		успешной культурной профессиональной деятельности. социально- и	творческого использования средств избранного вида двигательной активности с учетом индивидуальных психофизических особенностей и мотивации к самостоятельной двигательной деятельности.	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 процедуру  
оценивания результатов освоения дисциплины  
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.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета во 2,3,4,5,6 семестрах.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи контрольных нормативов (тестирование по специально-технической подготовленности).

**Характеристика зачета**

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тестирование по специально-технической подготовленности.

Контрольные нормативы (тестирование по специально-технической подготовленности) не засчитываются, если сдающий тестирование получает ниже 1 балла в каждом тесте. (таб. 1,2,3,4)

**БАСКЕТБОЛ**

**Тесты по специально-технической подготовленности студентов**



Таблица 1

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл. + 20 м	9 пл.	8 пл. +10 м	7 пл.	6 пл. +10 м
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<b>Девушки</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х	18	17	16	15	14

45см, за 20 с. (кол-во раз)					
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

## ПЛАВАНИЕ

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 2

#### Юноши

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	0.50	1.00	1.10	1.20	10.30
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
4.	Ныряние в длину (м)	15	12	9	7	5
5.	Ныряние в глубину (м)	3	2,5	2	1,5	1
6.	Транспортировка «утопающего» (м)	15	12	10	8	6

#### Девушки

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20
4.	Ныряние в длину (м)	15	12	9	7	5
5.	Ныряние в глубину (м)	3	2,5	2	1,5	1

6.	Транспортировка «утопающего» (м)	10	8	6	4	2
----	----------------------------------	----	---	---	---	---

## ЕДИНОБОРСТВО

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 3

#### Юноши

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2

#### Девушки

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1

5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
----	---	---	---	---	---	---

## АЭРОБИКА

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 4

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1.	Прыжки, с демонстрацией фазы полета (прыжок «джампин джек») (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
2.	Амплитудные махи ногами (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
3.	Сгибание-разгибание рук из различных упоров (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
4.	Упражнения на силу мышц живота (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
5.	Уровень выполнения музыкальной композиции	Выполнена без ошибок	Выполнена с 1 ошибкой	Выполнена с 2 ошибками	Выполнена с 3 ошибками	Выполнена с 4 ошибками

**Примерное содержание методических рекомендаций,  
определяющих процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных мероприятий (*тесты по общефизической подготовленности*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

**Тесты по общефизической подготовленности студентов**

Таблица 5

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
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
<b>Девушки</b>					
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

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности во 2,3,4,5,6 семестрах студенты выполняют 3 теста по специально-технической подготовленности, которая определяется средним количеством баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 балл.

Для семестрового зачета эти тесты выполняются на оценку не ниже «удовлетворительно».

