



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

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП Бережнова Е.И.

  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)  
«29» июня 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой методики преподавания спортивных игр

  
«28» июня 2018 г. Дьяконова Т.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре

**Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность**

Специализация Экономика-правовое обеспечение экономической безопасности

**Форма подготовки очная**

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции    часа.

практические занятия 328 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек.    /пр.    /лаб.    час.

всего часов аудиторной нагрузки    час.

в том числе с использованием МАО    час.

самостоятельная работа    час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 2,3,4,5,6 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 16.01.2017 № 20

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Методики преподавания спортивных игр, протокол № 6 от «28» июня 2018 г.

Заведующая кафедрой к.п.н. Т.М.Дьяконова

Составитель (ли): к.п.н. Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова, доц. Перепелица Е.Е., доц. Свягина Е.В., к.п.н. Гудков Ю.Э.

**Владивосток**

**2018**

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

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

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

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

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

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

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

Учебный курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в состав вариативной части блока «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 1, 2 и 3 курсах во 2-6-м семестре.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных в результате изучения дисциплин «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

**Цель** - 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:**

- 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.

- развитие физических качеств разнообразными средствами двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства,

спортивные игры (баскетбол)), актуализация индивидуального вектора телесного развития.

- 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 и спорту» 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:

| <b>Код и формулировка компетенции</b>  | <b>Этапы формирования компетенции</b> |   |
|--|---------------------------------------|---|
| ОК- 9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Знает                                 | роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности |
|  | Умеет                                 | выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности                            |
|  | Владеет                               | техникой выполнения упражнений и результативно выполнять их   |

## **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.

**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 использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие общей выносливости.

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

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Совершенствование техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 6.**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 7.**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 8.**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие стартовой скорости.

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

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу.
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 10.**

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

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

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

#### **Занятие 12.**

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

3. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 13.**

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

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

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

### **Занятие 15.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие координации.

### **Занятие 16.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 17.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силовой выносливости.

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

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой снизу на месте.
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
3. Развитие ловкости.

### **Занятие 19.**

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

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

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

**Занятие 21.**

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

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

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

**Занятие 23.**

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

**Занятие 24.**

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

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

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

**Занятие 26.**

1. Закрепление позиционного нападения без изменений позиций игроков.
2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие силы мышц туловища.

**Занятие 27.**

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

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

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

#### **Занятие 29.**

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

#### **Занятие 30.**

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

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

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом и без мяча.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

#### **Занятие 32.**

1. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие координации.

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

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «двойка».
2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 34.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
3. Учебная игра.

4. Развитие силовой выносливости.

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**6 семестр (40 часов)**

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

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

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

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

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

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

**Занятие 4.**

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

**Занятие 5.**

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



3. Развитие быстроты передвижений.

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

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «треугольник».
2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Занятие 7.**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие прыжковой выносливости.

**Занятие 8.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».
2. Учебная игра.
3. Развитие стартовой скорости.

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

1. Обучение технике постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».
3. Развитие силы мышц туловища.

**Занятие 10.**

1. Закрепление техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие ловкости.

**Занятие 11.**

1. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

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

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «тройка».
2. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 13.**

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

#### **Занятие 14.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».
2. Учебная игра.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

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

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «подстраховка».
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».
3. Развитие «взрывной» силы ног.

#### **Занятие 16.**

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие координации.

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

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Учебная игра.
4. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 18.**

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

2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».
3. Учебная игра.
4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

***Модуль плавание (328 часов)***

**Семестр 2 (72 часа)**

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

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физкультуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

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

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Подводящие упражнения на освоение с водой.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

**Занятие 3. Вход в воду. (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение выдохам в воду.
3. Совершенствование специальных подводящих 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 подводным 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 подводных 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 подводных 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 подводным упражнениям.
4. Подвижная игра.

### **Занятие 6.**

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

### **Занятие 7.**

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

### **Занятие 8.**

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

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

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работе рук в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводных 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 подводящим упражнениям.

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

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

3. Совершенствование специальным подводным упражнениям.

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

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

#### **Занятие 5.**

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

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

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

#### **Занятие 7.**

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

#### **Занятие 8.**

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

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

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук в брассе.
3. Совершенствование специальных 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 подводным упражнениям.
4. Подвижная игра.

#### **Занятие 6.**

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

#### **Занятие 7.**

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

#### **Занятие 10.**

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

#### **Занятие 11.**

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

#### **Занятие 12.**

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

#### **Занятие 13.**

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

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

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

#### **Занятие 15.**

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

#### **Занятие 16.**

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

#### **Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки в эстафетном плавании.**

**Совершенствование техник плавания баттерфляем, брасом, кролем на груди и спине. (36 часов)**

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

#### **Занятие 18.**

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

#### **Занятие 19.**

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

#### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания избранным способом.

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

#### **Занятие 21.**

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

#### **Занятие 22.**

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

#### **Занятие 23.**

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

#### **Занятие 24.**

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

#### **Занятие 25.**

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

#### **Занятие 26.**

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

#### **Занятие 27.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. 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 работе ног в прикладном плавании.
3. Совершенствование специальным подводящим 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 подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

**Занятие 5.**

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

### **Занятие 6.**

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

### **Занятие 7.**

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

### **Занятие 8.**

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

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

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

### **Занятие 10.**

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

### **Занятие 11.**

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

### **Занятие 12.**

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

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

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

### **Занятие 14.**

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники скоростных поворотов.

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

#### **Занятие 15.**

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

#### **Занятие 16.**

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

#### **Занятие 17.**

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

#### **Занятие 18.**

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

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **Модуль спортивные единоборства (328 часов)**

#### **Семестр 2 (72 часа)**

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

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.



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

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

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

### **Занятие 3. Падение вперед.**

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

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

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

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

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

### **Занятие 6. Падения.**

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

### **Занятие 7.**

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

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

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

### **Занятие 9.**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование падений на левый бок.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Создание представлений о работе в партере.
4. Обучение техники удержания сбоку с правой и левой стороны.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика

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

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

**Занятие 18. Техника проведения болевого приема на правую руку «Рычаг локтя от удержания сбоку. (2 часа)**

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

**Занятие 19. Техника проведения болевого приема на левую руку «Рычаг локтя от удержания сбоку». (2 часа)**

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

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

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

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

1. Упражнения по ОФП и специальной физической подготовке (СТП).
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку.
4. Акробатика.

5. Подвижные игры.

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

1. Упражнения по ОФП и специальной физической подготовке (СТП).
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

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

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «задняя подножка».
3. Обучение приему «задняя подножка» в правую сторону.
4. Обучение специальным подводящим упражнениям.
5. Акробатика

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

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Обучение приему «задняя подножка» в левую сторону.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Акробатика.

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

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Обучение защите от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.
3. Акробатика.
4. Подвижные игры.

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

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

### **Занятие 10.**

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

### **Занятие 11.**

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

5. Подвижные игры.

### **Занятие 12.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 13.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 14.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «задняя подножка» .
3. Совершенствование приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.

### **Занятие 15.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование защиты от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.
3. Акробатика.
4. Подвижные игры.

### **Занятие 16.**

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

### **Занятие 17.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Через бедро» в правую и левую сторону.
4. Круговая тренировка.

### **Занятие 18.**

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

#### **Занятие 19.**

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

#### **Занятие 20.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска через плечо со стойки в правую и левую сторону.
4. Акробатика.
1. Подвижные игры.

#### **Занятие 21.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Соревнования по упрощенным правилам.

#### **Занятие 22.**

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

#### **Занятие 23.**

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

#### **Занятие 24.**

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

#### **Занятие 25.**

1. Упражнения по ОФП.

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

#### **Занятие 26.**

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

#### **Занятие 27.**

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

#### **Занятие 28.**

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

#### **Занятие 29.**

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

#### **Занятие 30.**

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

#### **Занятие 31.**

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

3. Совершенствование техники броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.
4. Подвижные игры.

#### **Занятие 32.**

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

#### **Занятие 33.**

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

#### **Занятие 34.**

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

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

### **Семестр 6 (40 часов)**

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

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

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

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

### **Занятие 3.**

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

### **Занятие 4.**

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

### **Занятие 5.**

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

### **Занятие 6.**

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

### **Занятие 7.**

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



6. Подвижные игры.

### **Занятие 8.**

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

### **Занятие 9.**

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

### **Занятие 10.**

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

### **Занятие 11.**

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

### **Занятие 12.**

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

### **Занятие 13.**

1. Упражнения по ОФП и СТП.

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

#### **Занятие 14.**

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

#### **Занятие 15.**

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

#### **Занятие 16.**

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

#### **Занятие 17.**

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

#### **Занятие 18.**

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

3. Совершенствование техники ухода от «Канарейки».

4. Подвижные игры.

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

***Модуль аэробики (328 часов)***

***2 семестр (72 часа)***

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

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

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

**Занятие 2-3.**

Обучение базовым шагам и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.

- обычная ходьба (шаг) – march. базовый шаг – basic step;
- ходьба ноги врозь-ноги вместе – straddle;
- у-шаг (у -step);
- шаг с поворотом кругом – pivot turn;
- «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед – cross;
- выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали – heel dig или heel;
- выставление ноги на носок – push touch;
- переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь – open-step, plie touch;
- поднимание прямых ног – leg lift;
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед – knee lift или knee up; выполняется на 2 счета.
- мах – kick;
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад – hopscotch, hamstring curl, leg curl;
- приставной шаг – step touch; выполняется на 2 счета.
- переменные скрестные шаги в сторону – grape wine;

- приставной шаг с полуприседом – squat, scoop;
- выпад – lunge;
- скачки с одной ноги на две – chasse; выполняется на 2 счета.
- бег – jog;
- прыжки ноги врозь – jumping jack; упражнение выполняется на 2 счета.
- подскок – skip;
- «маятник» - pendulum;
- мамбо – mambo;
- ча-ча-ча – cha-cha-cha;
- полька – polka;
- сочетание шагов с подскоком на одной ноге – Scottish;
- скольжение – slide;
- «пони» - pone;
- прыжки на двух ногах со скручиванием бедер – twist jump. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Закрепление техники базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 5.** Обучение разновидностей базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 6.** Совершенствование техники разновидностей базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 7.** Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Совершенствование техники базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 9.** Совершенствование перемещений (диагональ, квадрат, круг). Самостоятельное повторение базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции базовой аэробики.**

**(8 часов)**

**Занятие 10.** Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 12-13.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)**

**Занятие 14.** Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 15.** Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 16-17.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)**

**Занятие 18.** Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 19.** Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 20-21.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

**Тема 5. Соединение блоков в единую музыкальную композицию базовой аэробики различными методами. (14 часов)**

**Занятие 22.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «сложения».

**Занятие 23.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной

композиции базовой аэробики методом «сложения».

**Занятие 24.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 25.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 26.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом».

**Занятие 27-28.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом». Выполнить контрольное мероприятие согласно рейтинг-плана. Изучение объединенных блоков музыкальной композиции по аэробике.

## **Тема 6. Совершенствование соединений музыкальной композиции базовой аэробики. (12 часов)**

**Занятие 29-30.** Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции базовой аэробики без помощи преподавателя.

**Занятие 31-32.** Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции базовой аэробики в качестве преподавателя.

**Занятие 33-34.** Самосовершенствование музыкальной композиции базовой аэробики.

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

## **Семестр 3 (72 часа)**

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

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

**Тема 1. Степ-аэробика (14 часов)**

**Занятие 2.**

Обучение основным движениям и элементам хореографии степ-аэробики в

медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.

- шаги вверх на платформу (Up Step);
- шаги вниз (Down Step).

В зависимости от «ведущей» ноги:

1. с одной и той же ноги (Single Lead);
2. со сменой ног (Alternating Lead).

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на: шаги; подскоки и скачки.

Основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step). Подход при выполнении: спереди, с конца.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step).
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift).
5. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap).
6. Шаги - ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up).
7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и. п. - стойка ноги вместе на платформе (Straddle Down).
8. Шаг с поворотом (Turn Step).
9. Шаг через платформу (Over the Top).
10. Приставные шаги - ноги вместе, ноги врозь (T-Step).
11. Шаги углом (L-Step) и др. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 3.** Закрепление техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Обучение видам элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 5.** Совершенствование техники видов элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости. 1. Срок выполнения: 6-е занятие семестра.

**Занятие 6.** Обучение техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет

и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 7.** Совершенствование техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Совершенствование техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики при различных вариантах расположения степ-платформы в медленном или среднем темпе музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (6 часов)**

**Занятие 9.** Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 10.** Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

## **Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (8 часов)**

**Занятие 12-13.** Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 14.** Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 15.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (6 часов)**

**Занятие 16.** Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.



**Занятие 17.** Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 18.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

**Тема 5. Соединение блоков в единую музыкальную композицию степ-аэробики различными методами. (16 часов)**

**Занятие 19.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения».

**Занятие 20.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения».

**Занятие 21-22.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 23.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг».

**Занятие 24.** Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики «блок-методом».

**Занятие 25-26.** Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики «блок-методом».

**Тема 6. Совершенствование соединений музыкальной композиции степ-аэробики. (16 часов)**

**Занятие 27-28-29.** Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции степ-аэробики без помощи преподавателя.

**Занятие 30-31-32.** Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции степ-аэробики в качестве преподавателя.

**Занятие 33-34.** Самосовершенствование музыкальной композиции степ-аэробики.

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

## Семестр 4 (72 часа)

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

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

### **Тема 1. Методика конструирования музыкальной композиции по танцевальной аэробике в латино-американском стиле. (14 часов)**

**Занятие 2.** Изучение основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 3.** Закрепление техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 4.** Изучение основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму в различных направлениях. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 5.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму в различных направлениях. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 6.** Обучение техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 7.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 8.** Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле быстром темпе под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)**

**Занятие 9-10.** Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 11.** Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 12.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)**

**Занятие 13-14.** Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

**Занятие 15.** Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Занятие 16.** Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции в 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 футбол-аэробике. (10 часов)**

**Занятие 2.** Обучение техники выполнения шагов и движений по футбол-аэробике в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

**Занятие 3.** Совершенствование техники выполнения шагов и движений по футбол-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

| №<br>п/п | Контролируемые<br>модули/ разделы /<br>темы<br>дисциплины                               | Коды и этапы<br>формирования<br>компетенций |         | Оценочные средства - наименование  |   |
|----------|---|---|---------|--|---|
|          |   |   |         | текущий контроль   | промежуточная<br>аттестация                             |
| 1        | Баскетбол,<br>плавание,<br>спортивные<br>единоборства,<br>аэробика<br>2,3,4,5,6 семестр | ОК-8  | 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/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с. – <http://www.iprbookshop.ru/11361>

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с. – <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

3. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Соломченко М.А., Горбачева О.А.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 81 с. – <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>

4. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник/ Виноградов Г.П., Виноградов И.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 408 с. – <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие. - Электрон. дан. - М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. - 560 с. [Электронный ресурс] - [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63313](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313)

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: - Электрон. дан. - М.: Человек, 2013. - 215 с. – [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556)

2. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. – <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>

3. Мрочко, О. Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. —

Электрон. текстовые данные. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с. — 2227-8397. — <http://www.iprbookshop.ru/65688.html>

4. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / сост. И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Росихин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>

6. Современный футбол. Тенденции развития, методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг [Электронный ресурс] : материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» 21 апреля 2016 года / Х. Аллани, С. А. Беляев, В. А. Блинов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2016. — 314 с. — 978-5-9908478-9-7. — <http://www.iprbookshop.ru/75480.html>

7. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 72 с. — <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

8. Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Поздеева Е.А., Алаева Л.С.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 100 с. — <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>

9. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с. — <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

10. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковалева М.В.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный

технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 197 с. –  
<http://www.iprbookshop.ru/80409.html>

### **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\\_dru\\_gie](https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport/plavanie/obuchenie_plavaniyu_dlya_nachinayushhih_metodika_dlya_detej_tehnika_krolem_brassom_i_dru_gie)
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» 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.





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

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**  
**Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность**  
**Специализация Экономика-правовое обеспечение экономической безопасности**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2015**

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





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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**  
**Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность**  
**Специализация Экономика-правовое обеспечение экономической безопасности**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2018**

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

| Код и формулировка компетенции   | Этапы формирования компетенции |   |
|--|--------------------------------|---|
| ОК-8<br>способностью 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. |

| № 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<br>2,3,4,5,6 семестр | ОК-8                                  | 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-8<br/>Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | знает<br>(пороговый уровень)   | <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>            |
|   | умеет<br>(продвинутый)         | <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> |
|   | владеет<br>(высокий)           | <p>Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p> | <p>Владеет основными способами организации занятий физическими упражнениями на основе творческого использования</p>   | <p>Способность разрабатывать индивидуальные программы физической и технической подготовки, включающие вариативное использование</p>  |

|  |  |                                |   |  |
|--|--|--------------------------------|---|--|
|  |  | профессиональной деятельности. | средств избранного вида двигательной активности с учетом индивидуальных психофизических особенностей и мотивации к самостоятельной двигательной деятельности. | 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» 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.<br>+ 20 м | 9 пл. | 8 пл.<br>+10 м | 7 пл. | 6 пл.<br>+10 м |
| 3. Быстрота и ловкость защитных  | 25,2            | 26,0  | 27,5           | 29,0  | 31,5           |

|   |       |                 |                 |                 |       |
|---|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|
| перемещений (с)   |       |                 |                 |                 |       |
| 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.<br>+ 10 м | 7 пл.<br>+ 20 м | 6 пл.<br>+ 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 45см, за 20 с. (кол-во раз) | 18    | 17              | 16              | 15              | 14    |
| 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                              | 10           | 8 | 6 | 4 | 2 |



|    |   |    |   |   |   |   |
|----|---|----|---|---|---|---|
|    | выполненных из 10 попыток)  |    |   |   |   |   |
| 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» 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».

Составители: \_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Шайдарова И.В «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Перепелица Е.Е. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Свянина Е.В. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Гудков Ю.Э. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)