

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдулкеримов Исмаил Мухамедович  
Должность: Директор филиала ДГУ в г.Дербент  
Дата подписания: 10.09.2023 22:46:19  
Уникальный программный ключ:  
03f389fd2faa331f3feb49e53d0b7b8aa29e1114

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**кафедра Юридических и гуманитарных дисциплин**

**Образовательная программа**  
**40.03.01 Юриспруденция**

**Профиль программы**  
**уголовно-правовой**

**Уровень высшего образования**  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная, очно-заочная**

**Статус дисциплины:**  
**входит в вариативную часть обязательных дисциплин Б1.В.ОД**

**Дербент 2020**

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной вариативной части по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), и разработана в 2020 г. в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. № 1511;

Разработчик: ст.преподаватель кафедры «Юридических и гуманитарных дисциплин» Абдулов М.Р..

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры «Юридических и гуманитарных дисциплин» филиала ДГУ в г. Дербенте от «18» марта 2020 г., протокол № 7

И.о. зав. кафедрой  
Гашимов /



/ Р.Р.

На заседании Учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Дербенте от «21» марта 2020 г., протокол № 4

Председатель



/ Р.Р. Гашимов /

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**» является дисциплиной вариативной части обязательных дисциплин Б 1. В. 0Д.

Дисциплина реализуется кафедрой «Юридических и гуманитарных дисциплин». Профиль подготовки – уголовно-правовой.

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

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций выпускника: УК-7.

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

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме нормативов и промежуточный контроль в форме **зачета**.

Объем дисциплины 9 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий (328 часов).

Семестр	Учебные занятия					Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)	
	в том числе:						
	всего	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем				СР
			из них				
		Лекции	Практические занятия	Контроль			
<b>Очная форма обучения</b>							
1	54	16		16		38	
2	54	16		16		38	
	<b>108</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>76</b>	
3	54	36		36		18 Зачет	
4	54	18		18		36 Зачет	
	<b>108</b>			<b>54</b>		<b>54</b>	
5	54	16		16		38 Зачет	
6	18	18		18			
	<b>72</b>	<b>64</b>		<b>34</b>		<b>38</b>	
7	40	16		16		24 зачет	
	<b>40</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>24</b>	
	<b>328</b>			<b>152</b>		<b>176</b>	
<b>Очная/заочная форма обучения</b>							
1	54	6		6		48	
2	54	6		6		48	
	<b>108</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>96</b>	
3	54	12		12		42	
4	54	12		12		42 зачет	
	<b>108</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>84</b>	

5	54	12		12		42	
6	18	12		12		6	зачет
	<b>72</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>48</b>	
7	40	6		6		34	зачет
	<b>40</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>34</b>	
	<b>328</b>			<b>66</b>		<b>262</b>	
<b>Заочная форма обучения</b>							
1	36	4		4		32	
2	36	4		4		32	
	<b>72</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>64</b>	
3	36	4		4		32	зачет
4	36	8		4	4	28	зачет
	<b>72</b>	<b>12</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
<b>5</b>	36	4		4		32	зачет
<b>6</b>	36	8		4	4	28	
	<b>72</b>	<b>12</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
7	112	8		4	4	104	Зачет
	<b>112</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	
	<b>328</b>			<b>28</b>	<b>12</b>	<b>288</b>	

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

- формирование физической культуры личности как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление здоровья за время обучения в вузе, сформирование необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни (здоровьесберегающие образовательные технологии);
- повышение уровня функциональной и физической подготовленности студентов с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**» является дисциплиной вариативной части по выбору, формируемой участниками образовательных технологий комплексного модуля.

Дисциплина реализуется кафедрой «экономико-правовых и общеобразовательных дисциплин». Профиль подготовки – государственно-правовой.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей- Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы направлены на формирование и развитие у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО ООП	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-1 УК-8 Знает: основные способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты в условиях чрезвычайной ситуации ИД-2 УК-8 Умеет: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях; формировать культуру безопасного и ответственного поведения ИД-3 УК-8 Владеет: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

#### 4.1. Объем дисциплины

в составляет 36 зачетных единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий - 328 часа.

#### 4.2. Структура дисциплины

##### Форма обучения очная

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль		
<b>1 семестр</b>									

1.	Легкая атлетика, подвижные игры	1		6		12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
2.	Туризм	1		4		12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
3.	Спортивные игры	1		6		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	<b>Итого часов 1 семестр: 54</b>			<b>16</b>		<b>38</b>	
<b>2 семестр</b>							
4.	Легкая атлетика, подвижные игры	2		6		12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
5.	Туризм	2		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
6.	Спортивные игры	2		6		12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	<b>Итого часов 2 семестр: 54</b>			<b>16</b>			<b>38</b>	
	<b>Итого 1 год обучения: 108</b>			<b>32</b>			<b>76</b>	
<b>3 семестр</b>								
7.	Легкая атлетика, подвижные игры	3		12			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
8.	Туризм	3		12			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
9.	Спортивные игры	3		12			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	<b>Итого 3 семестр: 54</b>			<b>36</b>			<b>18</b>	
<b>4 семестр</b>								
10.	Легкая атлетика, подвижные игры	4		6			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
11.	Туризм	4		6			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
12.	Спортивные игры	4		6			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	Итого 4 семестр: 54			18			36	
	<b>Итого за 2 год обучения: 108</b>			<b>62</b>			<b>54</b>	
<b>5 семестр</b>								
13.	Легкая атлетика, подвижные игры	5		4			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
14.	Туризм	5		6			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
15.	Спортивные игры	5		6			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	<b>Итого 5 семестр: 54</b>			<b>16</b>			<b>38</b>	
<b>6 семестр</b>								
16.	Легкая атлетика, подвижные игры	6		6				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
17.	Туризм	6		6				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
18.	Спортивные игры	6		6				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	контроль							зачет
	<b>Итого 6 семестр: 18</b>			<b>18</b>				
<b>7 семестр</b>								
19.	Легкая атлетика, подвижные игры			4			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
20.	Туризм			6			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
21.	Спортивные игры			6			8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	контроль							зачет
	<b>Итого 7 семестр: 40</b>			<b>16</b>			<b>24</b>	
	<i>Итого: 328</i>			<b>152</b>			<b>176</b>	

### Форма обучения очно-заочная

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль			
<b>1 семестр</b>										
22.	Легкая атлетика, подвижные игры	1			2			16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов	

23.	Туризм	1		2		16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
24.	Спортивные игры	1		2		16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	<b>Итого часов 1 семестр: 54</b>			<b>6</b>		<b>48</b>	
<b>2 семестр</b>							
25.	Легкая атлетика, подвижные игры	2		2		16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
26.	Туризм	2		2		16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
27.	Спортивные игры	2		2		16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	<b>Итого часов 2 семестр: 54</b>			<b>6</b>		<b>48</b>	
	<b>Итого 1 год обучения: 108</b>			<b>12</b>		<b>96</b>	
<b>3 семестр</b>							

28.	Легкая атлетика, подвижные игры	3		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
29.	Туризм	3		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
30.	Спортивные игры	3		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
<b>Итого 3 семестр: 54</b>				<b>12</b>		<b>42</b>	
<b>4 семестр</b>							
31.	Легкая атлетика, подвижные игры	4		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
32.	Туризм	4		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
33.	Спортивные игры	4		4		14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
<b>Итого 4 семестр: 54</b>				<b>12</b>		<b>42</b>	
<b>Итого за 2 год обучения: 108</b>				<b>24</b>		<b>84</b>	
<b>5 семестр</b>							

34.	Легкая атлетика, подвижные игры	5			4			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
35.	Туризм	5			4			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
36.	Спортивные игры	5			4			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
<b>Итого 5 семестр: 54</b>					<b>12</b>			<b>42</b>	
<b>6 семестр</b>									
37.	Легкая атлетика, подвижные игры	6			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
38.	Туризм	6			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
39.	Спортивные игры	6			4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
<b>контроль</b>									<b>зачет</b>
<b>Итого 6 семестр: 18</b>					<b>12</b>			<b>6</b>	
<b>Итого за 3 год обучения: 72</b>					<b>24</b>			<b>48</b>	

7 семестр									
40.	Легкая атлетика, подвижные игры				2			11	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
41.	Туризм				2			11	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
42.	Спортивные игры				2			1	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	контроль								зачет
	<b>Итого 7 семестр: 40</b>				<b>6</b>			<b>34</b>	
	<i>Итого: 328</i>				<b>66</b>			<b>262</b>	

### Форма обучения заочная

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль		
<b>1 семестр</b>									
43.	Легкая атлетика, подвижные игры	1			1			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

44.	Туризм	1			1			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
45.	Спортивные игры	1			2			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	<b>Итого часов 1 семестр: 36</b>				<b>4</b>			<b>32</b>	
<b>2 семестр</b>									
46.	Легкая атлетика, подвижные игры	2			1			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
47.	Туризм	2			2			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
48.	Спортивные игры	2			1			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	<b>Итого часов 2 семестр: 36</b>				<b>4</b>			<b>32</b>	
	<b>Итого 1 год обучения: 72</b>				<b>8</b>			<b>64</b>	
<b>3 семестр</b>									

49.	Легкая атлетика, подвижные игры	3			1			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
50.	Туризм	3			2			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
51.	Спортивные игры	3			1			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
<b>Итого 3 семестр: 36</b>					<b>4</b>			<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>									
52.	Легкая атлетика, подвижные игры	4			1			9	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
53.	Туризм	4			2			9	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
54.	Спортивные игры	4			1			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
Контроль								4	Зачет
<b>Итого 4 семестр: 36</b>					<b>4</b>			<b>28</b>	
<b>Итого за 2 год обучения: 72</b>					<b>8</b>		<b>4</b>	<b>60</b>	
<b>5 семестр</b>									

55.	Легкая атлетика, подвижные игры	5			1			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
56.	Туризм	5			2			10	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
57.	Спортивные игры	5			1			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
<b>Итого 5 семестр: 36</b>					<b>4</b>			<b>32</b>	
<b>6 семестр</b>									
58.	Легкая атлетика, подвижные игры	6			1			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
59.	Туризм	6			2			12	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
60.	Спортивные игры	6			1			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
<b>контроль</b>								<b>4</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого 6 семестр: 36</b>					<b>4</b>		4	<b>28</b>	
<b>Итого за 3 год обучения: 72</b>					<b>8</b>		4	<b>60</b>	

7 семестр									
61.	Легкая атлетика, подвижные игры				2			30	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
62.	Туризм				1			30	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
63.	Спортивные игры				1			34	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	контроль							4	зачет
	<b>Итого 7 семестр: 112</b>				<b>4</b>			<b>4</b>	<b>104</b>
	<i>Итого: 328</i>				<b>28</b>			<b>12</b>	<b>288</b>

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам.

##### 4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

#### Тема 1. Легкая атлетика, подвижные игры

##### 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

1.1 Структура: *циклические, ациклические и смешанные,*

1.2 С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости*

1.3 Представительство в программе соревнований: *классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).*

1.4 Группы видов легкой атлетики

#### 2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры

##### Тема 2. Туризм

1. Туризм, как вид познавательной, рекреационной и спортивной деятельности.

2. Туристские походы. Организация и проведение.

3. Техника передвижения и техника безопасности в туристских походах.

4. Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе.

##### Тема 3. Спортивные игры

1. Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

2. Содержание и методика проведения спортивных игр.

3. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Тема 4. Атлетическая гимнастика**

1. Комплекс упражнений с гантелями для определённых групп мышц
2. Личная гигиена
3. Тренировка
4. Тренажеры
5. Перетренировка
6. Питание

#### **Тема 5. Оздоровительная гимнастика**

1. Задачи оздоровительной гимнастики.
2. Оздоровительные виды гимнастики.
3. Группы гимнастических упражнений.

#### **Тема 6. Гимнастика, акробатика**

1. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.
2. Средства гимнастики.
3. Виды гимнастики.

### **5.2.2 Тематика практических занятий**

#### **1 семестр**

#### **Практическое занятие № 1. (2 часа)**

**Тема. Легкая атлетика. Теоретические сведения о методике занятий по легкой атлетике.**

#### **Основные задания и вопросы:**

1. История возникновения и развития легкой атлетике.
2. Правила соревнований.
3. Методика организации занятий.

#### **Практическое занятие № 2. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 3. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 4. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой.
4. Обучить технике бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.
8. Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

#### **Практическое занятие № 5. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой.
4. Обучить технике бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 6. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по виражу.
4. Обучить финишу на коротких дистанциях.
5. Обучить технике специальных беговых упражнений.
6. Развивать скоростно-силовые качества.
7. ОФП.
8. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 7. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по виражу.
4. Обучить финишу на коротких дистанциях.
5. Обучить технике специальных беговых упражнений.
6. Развивать скоростно-силовые качества.
7. ОФП.
8. Подвижные игры.
9. Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.

#### **Практическое занятие № 8. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 9. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 10. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.

**Практическое занятие № 11. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 12. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 13. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 14. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.

6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

#### **Практическое занятие № 15. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – кросс (2000 м., 3000 м.)

#### **Практическое занятие № 16. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 17. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 18. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 19. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике перемещений, постановок, поворотов.
3. ОФП.
4. Развивать координационные способности.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 20. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике перемещений, постановок, поворотов.
3. ОФП.
4. Развивать координационные способности.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

#### **Практическое занятие № 21. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике передачи мяча на месте.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 22. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике ловли-передачи мяча в движении.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.
6. Выполнение норматива – ловля и передача мяча.

**Практическое занятие № 23. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике ведения мяча.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 24. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике ведения мяча.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 25. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике штрафного броска.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 26. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике штрафного броска.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 27. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Обучить технике броска мяча в корзину в движении.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5x5.
6. Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

**1 год обучения**  
**2 семестр**

**Практическое занятие № 1. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Беседа о роли и месте занятий волейбола в физическом воспитании студентов.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 2. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике перемещения волейболистов.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 3. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике верхней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 4. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике верхней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 5. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике нижней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 6. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике нижней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

**Практическое занятие № 7. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Волейбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике переприему мяча снизу двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 8. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Волейбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
  2. Обучить технике переприему мяча снизу двумя руками.
  3. ОФП.
- Подвижные игры.

**Практическое занятие № 9. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Волейбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике переприему мяча сверху двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 10. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Волейбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике переприему мяча сверху двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

**Практическое занятие № 11. (2 часа)****Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике прыжка в длину с места.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 12. (2 часа)****Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике прыжка в длину с места.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

**Практическое занятие № 13. (2 часа)****Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с разбега.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике прыжка в длину с разбега.

4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 14. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с разбега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике прыжка в длину с разбега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.

#### **Практическое занятие № 15. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучить технике бега по пересеченной местности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике бега по пересеченной местности.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 16. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучить технике бега по пересеченной местности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике бега по пересеченной местности.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 17. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучить технике бега по пересеченной местности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике бега по пересеченной местности.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – кросс.

#### **Практическое занятие № 18. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение эстафетному бегу.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 19. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение эстафетному бегу.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

### **Практическое занятие № 20. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение эстафетному бегу.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива.

### **Практическое занятие № 21. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение метанию мяча.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.

### **Практическое занятие № 22. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение метанию мяча.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.

### **Практическое занятие № 23. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение метанию мяча.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – метание мяча.

### **Практическое занятие № 24. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение технике кроссового бега.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике кроссового бега.
4. Развивать координацию, общую выносливость.
5. Подвижные игры.

### **Практическое занятие № 25. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Обучение технике кроссового бега.**

#### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Обучить технике кроссового бега.
4. Развивать координацию, общую выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива.

### **Практическое занятие № 26. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. График движения. Маршрут, его выбор.
3. Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
4. ОФП.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 27. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. График движения. Маршрут, его выбор.
3. Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
4. ОФП.
5. Подвижные игры.

**2 год обучения  
3 семестр**

**Практическое занятие № 1. (2 часа)**

**Тема. Легкая атлетика. Теоретические сведения о методике занятий по легкой атлетике.**

**Основные задания и вопросы:**

1. Правила соревнований.
2. Методика организации занятий.
3. Методика организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

**Практическое занятие № 2. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 3. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 4. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.

5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.
8. Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

#### **Практическое занятие № 5. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 6. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по виражу.
4. Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
5. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
6. Развивать скоростно-силовые качества.
7. ОФП.
8. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 7. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по виражу.
4. Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
5. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
6. Развивать скоростно-силовые качества.
7. ОФП.
8. Подвижные игры.
9. Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.

#### **Практическое занятие № 8. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 9. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.

4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 10. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.

#### **Практическое занятие № 11. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 12. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 13. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 14. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

#### **Практическое занятие № 15. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – кросс (2000 м., 3000 м.)

**Практическое занятие № 16. (2 часа)****Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 17. (2 часа)****Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 18. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Баскетбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 19. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Баскетбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
3. ОФП.
4. Развивать координационные способности.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 20. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Баскетбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
3. ОФП.
4. Развивать координационные способности.
5. Подвижные игры. Игра 5x5.

**Практическое занятие № 21. (2 часа)****Тема: Спортивные игры. Баскетбол.****Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику передачи мяча на месте.

3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 22. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику ловли-передачи мяча в движении.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.
6. Выполнение норматива – ловля и передача мяча.

**Практическое занятие № 23. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику ведения мяча.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 24. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику ведения мяча.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 25. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику штрафного броска.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 26. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику штрафного броска.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 27. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.

6. Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

**2 год обучения**  
**4 семестр**

**Практическое занятие № 1. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Методика организации и проведения соревнований по волейболу.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 2. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику перемещения волейболистов.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 3. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 4. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 5. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 6. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

**Практическое занятие № 7. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 8. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 9. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 10. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

**Практическое занятие № 11. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 12. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

**Практическое занятие № 13. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 14. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.

#### **Практическое занятие № 15. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 16. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 17. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – кросс.

#### **Практическое занятие № 18. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 19. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 20. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива.

**Практическое занятие № 21. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 22. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 23. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – метание мяча.

**Практическое занятие № 24. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику кроссового бега.
4. Развивать координацию, общую выносливость.
5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 25. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику кроссового бега.
4. Развивать координацию, общую выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива.

**Практическое занятие № 26. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. График движения. Маршрут, его выбор.
3. Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
4. ОФП.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 27. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. График движения. Маршрут, его выбор.
3. Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
4. ОФП.
5. Подвижные игры.

**3 год обучения**

**5 семестр**

#### **Практическое занятие № 1. (2 часа)**

**Тема. Легкая атлетика. Теоретические сведения о методике занятий по легкой атлетике.**

##### **Основные задания и вопросы:**

1. Правила соревнований.
2. Методика организации занятий.
3. Методика организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

#### **Практическое занятие № 2. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 3. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 4. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по прямой.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.

8. Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

1. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 5. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику бега по выражу.
4. Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
5. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
6. Развивать скоростно-силовые качества.
7. ОФП.
8. Подвижные игры.
9. Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.

#### **Практическое занятие № 6. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 7. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.

#### **Практическое занятие № 8. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 9. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 10. (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.
- 7.Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

**Практическое занятие № 11. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 12. (2 часа)**

**Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 13. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 14. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать координационные способности.
- 5.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 15. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику передачи мяча на месте.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

**Практическое занятие № 16. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику ловли-передачи мяча в движении.
- 3.ОФП.

4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.
6. Выполнение норматива – ловля и передача мяча.

**Практическое занятие № 17. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
3. ОФП.
4. Развивать ловкость.
5. Подвижные игры. Игра 5х5.
6. Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

**Практическое занятие № 18. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

7. Комплекс общеразвивающих упражнений.
8. Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
9. ОФП.
10. Развивать ловкость.
11. Подвижные игры. Игра 5х5.
12. Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

**Практическое занятие № 19. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

13. Комплекс общеразвивающих упражнений.
14. Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
15. ОФП.
16. Развивать ловкость.
17. Подвижные игры. Игра 5х5.
18. Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

**Практическое занятие № 20. (2 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Баскетбол.**

**Основные вопросы и задания:**

19. Комплекс общеразвивающих упражнений.
20. Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
21. ОФП.
22. Развивать ловкость.
23. Подвижные игры. Игра 5х5.
24. Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

**3 год обучения  
6 семестр**

**Практическое занятие №31. (4 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Методика организации и проведения соревнований по волейболу.

3.ОФП.

4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 2. (4часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2.Совершенствовать технику перемещения волейболистов.

3.ОФП.

4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 3. (4 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2.Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.

3.ОФП.

4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 4. (4часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2.Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.

3.ОФП.

4.Подвижные игры.

5.Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

**Практическое занятие № 5. (4 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2.Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.

3.ОФП.

4.Подвижные игры.

**Практическое занятие № 6. (4 часа)**

**Тема: Спортивные игры. Волейбол.**

**Основные вопросы и задания:**

1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2.Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

3.ОФП.

4.Подвижные игры.

5.Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

**Практическое занятие № 7. (4часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. ОФП.

3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.

4. Развивать координацию, выносливость.

5. Подвижные игры.

**Практическое занятие № 8. (4 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.**

**Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. ОФП.

3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

#### **Практическое занятие № 9. (4 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 10. (4 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.

#### **Практическое занятие № 11. (4 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 12. (4 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

#### **Практическое занятие № 13. (4 часа)**

**Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива.

#### **Практическое занятие № 14. (8 часа)**

**Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.**

##### **Основные вопросы и задания:**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. График движения. Маршрут, его выбор.
3. Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны,

переломы)

4. ОФП.

5. Подвижные игры.

## 5. Образовательные технологии

Для практических занятий используются следующие формы проведения: Активная форма: а) самостоятельная в присутствии преподавателя, б) под руководством преподавателя. Направлена на формирование правильного представления о физической культуре и методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Интерактивная форма: спортивные соревнования по видам спорта. Развивают у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации и принятий решений, а также лидерские качества.

Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

## 6. Учебно-методическое обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Наименование тем	Кол. час	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
<b>1 семестр</b>			
Тема 1. Легкая атлетика, подвижные игры	12	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
Тема 2. Туризм	12	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
Тема 3. Спортивные игры	14	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
<b>2 семестр</b>			
Тема 4. Легкая атлетика, подвижные игры	12	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
Тема 5. Туризм	14	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов



Тема 16.Туризм	6	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
Тема 17.Спортивные игры	6	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
<b>7 семестр</b>			
Тема 18. Легкая атлетика, подвижные игры	8	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
Тема 19.Туризм	8	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
Тема 20. Спортивные игры	8	Поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
<b>Итого: 328</b>	<b>176</b>		

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного

прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, единоборств и др.);
- открытые спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом).

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции и из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП (при наличии))	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b> основные средства и методы физического самосовершенствования.</p> <p><b>Умеет:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p><b>Владеет:</b> опытом реализации программы совершенствования физических качеств.</p>	<p>. Тестирование по лекционному материалу (раздел 6.2.2)</p> <p>Выполнение реферата (раздел 6.2.1)</p>

## 7.2. Типовые контрольные задания

*Задания для выполнения рефератов*

Темы рефератов

1.	Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
2.	Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

4.	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5.	Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6.	Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7.	Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8.	Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9.	Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10.	Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11.	Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12.	Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13.	Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14.	Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15.	Методика обучения плаванию.
16.	Средства и методы воспитания физических качеств.
17.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18.	Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19.	Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20.	Методика обучения школьников игре в волейбол.
21.	Методика обучения школьников игре в футбол.
22.	Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23.	Организация и методика проведения подвижных игр.
24.	Организация соревнований по эстафетному бегу.
25.	Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27.	Особенности занятий избранным видом спорта.
28.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29.	Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30.	Основы организации школьного туризма.
31.	Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32.	Характеристика внеурочных форм занятий.
33.	Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34.	Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тестирование спортивно-технической (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП)

1. Выполнение практических нормативов в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам и судейству соревнований (1, 2, 3 курсы).
2. Выполнение двух контрольных нормативов по ОФП (1, 3, 5 семестры).
3. Выполнение трех контрольных нормативов по СТП (1-6 семестры).
4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности

студентов» (2, 4, 6 семестры).

5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке:

-управление строем на месте (1 курс,1 семестр) и в движении (1курс, 2 семестр);

-подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений (2курс, 3 семестр) и подвижных игр для определенной возрастной группы (2 курс, 4 семестр);

-подготовить конспект и провести вводно-подготовительную часть, учебно- тренировочного занятия (3 курс, 5 семестр);

- подготовить конспект и провести вводно- подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия или провести судейство вида спорта (3курс,

**6 семестр).**

Обязательные тесты определения физической подготовленности  
*Мужчины*

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
6. 4 4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности  
*Женщины*

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом

самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Выберите правильный ответ:

1. Физическая культура - это:

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;
- в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

2. Физическая культура личности характеризуется:

- а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;
- б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля над индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- в) уровне развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;
- г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях. Правильные ответы: 1-в, 2-г, 3-б

4. Перечислите основные физические (двигательные качества):

- а) быстрота, нравственность, сила воли, гибкость, ловкость;
- б) быстрота, выносливость, сила воли, гибкость, ловкость;
- в) быстрота, выносливость, сила.**

5. При какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) появляются наилучшие возможности для тренировки сердца:

- а) 200-240 уд./мин.;
- б) свыше 180 уд./мин.;
- в) 130-180 уд./мин.**

6. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды называется:

- а) реакцией;
- б) релаксацией;

**в) адаптацией.**

7. Подсчет показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) называется:

а) динамометрией;

б) антропометрией;

**в) пульсометрией.**

8. Доступными показателями самоконтроля являются:

**а) пульс и уровень артериального давления;**

б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

в) рост и масса.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

**б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;**

в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

10. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:

а) здоровый образ жизни;

б) здоровый стиль жизни;

**в) здоровье.**

11. Назовите способ предупреждения болезней:

а) удаление внешних причин;

**б) укрепление здоровья;**

в) удаление внешних причин и укрепление организма.

12. Назовите источники происхождения болезней:

а) состояние человеческого организма;

б) внешние причины, воздействующие на организм;

**в) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.**

13. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**а) общая физическая подготовка (ОФП);**

б) специальная физическая подготовка (СФП);

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

14. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

а) общая физическая подготовка (ОФП)

**б) специальная физическая подготовка (СФП);**

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

15. Направленности специальной физической подготовки (СФП)

**а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;**

б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка (ОФП);

в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

16. Спорт- это:

**а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;**

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

в) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

17. Вид спорта-это:

а) конкретное предметное соревновательное упражнение;

б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

**в) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;**

18. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

а) активный отдых;

**б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;**

в) достижение наивысших спортивных результатов;

19. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

а). Древний Рим;

**б). Греция;**

в). Китай.

20. Каковы причины появления античных Олимпийских игр?

а). Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса;

б). Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов;

**в). Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами.**

21. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

а). 1896 г.;

**б). 776 г. до н. э.;**

в). 520 г. до н. э.

22. Волейбол – переводится с английского как...

а) ручной мяч

**б) отбивать на лету мяч**

в) мяч над сеткой

23. Когда возникла эта игра?

а) 1886 год

**б) 1895 год**

в) 1903 год

24. Как звали создателя игры?

а) Морган Фримен;

б) Джон Морган;

**в) Уильям Морган**

25. Самоконтроль – это:

а) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;

**б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;**

в) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физкультурой и спортом;

26. Доступными показателями самоконтроля являются:

**а) пульс и уровень артериального давления;**

б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

в) рост, масса тела

3. Показатели самоконтроля:

а) внешние-внутренние;

**б) объективные-субъективные;**

в) регулярные-нерегулярные.

**Контрольные упражнения** для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах									
			5	4	3	2	1					
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж	15	14	13	12	10					
		м	25	20	18	15	12					
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5					
		м	30	28	25	22	20					
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180	230	170	220	160	210	150	200	145	190
		м										
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км. без учёта времени									
		м	3 км без учёта времени									
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж	2 км без учета времени									
		м	3 км без учёта времени									
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом									
		м										
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8					
		м	12	10	8	6	4					
8.	Плавание	м	10 минут без учёта времени									
		ж										

**Контрольные упражнения**

для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (1, 3, 5) семестры

*Женщины*

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155

2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
3. Бег 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Преседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

*Мужчины*

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

**Контрольные упражнения** для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

I

курс

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу ( количество раз)	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1

## II

## курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0

## III

## курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

**Контрольные упражнения** для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

## I

## курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных техниче ски попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до	М	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		Ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

	старта) (секунды)						
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
3	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Вопросы к зачету

1. Основные понятия физической культуры
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).

12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
15. Причины спортивного травматизма.
16. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию,
22. Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28. Организация туристических слетов и соревнований.
29. Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузок.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.
32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.).
33. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36. Основы методики массажа и самомассажа.
37. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения
39. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40. Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

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

#### **7.3.1. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков**

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

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий – 5 баллов
  - участие на практических занятиях - 15 баллов
  - выполнение контрольных работ – 5 баллов
- Написание и защита реферата/доклада – 5 баллов
- Промежуточный контроль по дисциплине включает:
- письменная контрольная работа/тестирование - 70 баллов

### *7.3.1.2. Критерии оценки знаний на итоговом контроле*

Устные и письменные работы/ответы (за исключением тестовых работ) студентов оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с требованиями к выставлению оценки по каждому предмету.

#### **Оценка устных ответов.**

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;
- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

- Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

- Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;

- Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;

- Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;

- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

- Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если студент:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

- не делает выводов и обобщений.

- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

- имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

- при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

### **Оценка письменных работ (контрольные, проверочные и иные виды письменных работ)**

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, без ошибок и недочетов.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок;

- допустил не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;

- допустил не более трех негрубых ошибок;

- одной негрубой ошибки и трех недочетов;

- при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если обучающийся:

- или если правильно выполнил менее половины работы.

### **Шкала оценивания реферата**

Баллы	Критерии
-------	----------

5	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
3-4	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
1-2	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

### **Завершающим этапом освоения дисциплины является зачет.**

При освоении всех планируемых результатов освоения дисциплины - компетенций не ниже отметки «удовлетворительно», обучающемуся ставится «зачтено».

При освоении всех планируемых результатов освоения дисциплины - компетенций ниже отметки «удовлетворительно» обучающемуся необходимо пройти процедуру зачета.

В ходе зачета проверяются знания по теоретическим вопросам дисциплины:

1.....

2.....

3.....

Процедура зачета организуется в форме устного опроса в учебной аудитории.

Критерии и шкалы оценивания на зачете

Ответ студента на зачете оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «незачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой.

Также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Наконец, оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «незачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не

может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

### **основная литература:**

1. Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— В.: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.
2. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культурличности юного спортсмена: учебно-методическое пособие / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— М.: Прометей, 2013. 140— с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 431— с.

### **дополнительная литература:**

1. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>
2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Ростомашвили Л.Н.— М.: Советский спорт, 2015. 164— с.
3. Абраменко М.Н. Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза: учебное пособие / Абраменко М.Н., Абульханова М.В.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. 64— с.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения: монография / Виноградов П.А., Окуньков Ю.В., Хохлов В.И.— М.: Издательство «Спорт», 2015. 208— с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимой для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU[Электронный ресурс]: электронная библиотека /Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 -. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.aspx>на основании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (раз в пять лет обновляется лицензионное соглашение) (дата обращения: 22.03.2018). - Яз. рус., англ.
2. Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. - Махачкала, г. - Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. - URL: <http://moodle.dgu.ru/>(дата обращения: 22.03.2018).
3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. - Махачкала, 2010 - Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, через локальную сеть (дата обращения: 21.03.2018).
4. ЭБСIPRbooks [Электронный ресурс]: электронно – библиотечная система. -Саратов, Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/> Лицензионный договор № 2693/17от 02.10.2017г. об оказании услуг по предоставлению доступа. Доступ открыт с с 02.10.2017 г. до 02.10.2018 по подписке (доступ будет продлен). (дата обращения: 01.03.2018).

5. Актуальная правовая информация - <http://www.lawmix.ru/>.
6. Интернет-сайт Европейского суда по правам человека - URL: [www.echr.coe.int](http://www.echr.coe.int)
7. Информационно-правовые системы и деловое программное обеспечение «КОДЕКС». [www.kodeks.ru](http://www.kodeks.ru)

### **Современные профессиональные базы данных**

1. База данных WebofScience (сублицензионный договор № WoS |242 от 2 апреля 2018 г.
2. База данных SCOPUS (сублицензионный договор № SCOPUS/ 242 г. 9 января 2018 г.
3. База данных APSOnlineJournals(сублицензионный договор № APS/ 73 от 9 января 2017 г.
4. База данных ProguertDissertationsandTheresGlobalсублицензионный договор № ProQuest|73 9 января 2018
5. База данных SAGEPremier(сублицензионный договор) SAGE/73 г. 9 января 2018 г.
6. База данных The American Association for the Advancement of Science (сублицензионный договор № SCISCI 9 января 2018-12-27

### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

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

-Занятия по физической культуре проводятся на 1 курсе (1 семестра) 1 раз в неделю.

-Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

.-Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

- Переход студента с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой физического воспитания.

- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.

-Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.

-Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи

-Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.

-Переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

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

#### **Программное обеспечение:**

Microsoft Windows (программа для ЭВМ Microsoft Imagine Premium, 3 years, Renewal, контракт №188-ОА ИКЗ: 181056203998305720100100231875829000 от 21.11.2018 г. с ООО «Софттекс» Программа для ЭВМ Microsoft OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmс, контракт №219-ОА от 19.12.2018 г. с ООО «Фирма АС») используется для создания текстовых файлов (рефератов, курсовых, выпускных квалификационных работ), Power Point - для создания презентаций, визуального сопровождения докладов по темам занятий, Microsoft

Internet Explorer - для дополнительного поиска информации, подготовки к практическим занятиям, в целях поиска информации для самостоятельной работы, ABBYY FineReader - для распознавания и преобразования текста. Так же используются сайты образовательных учреждений и журналов, информационно-справочные системы, электронные учебники.

**Информационно-справочная система:**

«КонсультантПлюс» № 870 от 01 января 2021 г.

Электронная библиотечная система IPRBooks (лицензионный договор № 44 4593/18 на электронно-библиотечную систему IPRbooks г. Саратов «07» декабря 2018 г.)

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

Обучение дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в:

1. Спортивный зал со спортивным инвентарем (мячи – 12 шт., скакалки- 27 шт., гтри-6 шт., обручи-15 шт., тренажер – 3 шт., маты – 2 шт., диски -7 шт., теннисные ракетки – 12 шт), плоскостными спортивными сооружениями и открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий по адресу г. Кизляр, ул. Циолковского 14/2. Зал №1 игровой, зал бокса, тренажерный зал, баскетбольная площадка с асфальтным покрытием, футбольная площадка с асфальтным покрытием по адресу г. Кизляр, ул. Первомайская 4 городской стадион ДЮСШ
2. Помещение для проведения самостоятельной работы- Стол двухместный – 10 шт., стулья двухместные 10шт компьютеры-7шт. с выходом в интернет, доска, стол-преподавательский-1ш.,стул преподавательский-1ш.
3. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, в которых имеются: парта двухместная – 13 шт., парта стулья ученические - 26 шт.,, стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт., проектор – 1 шт., экран для проектора – 1шт., компьютеры – 3 шт