

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт строительства, архитектуры и  
жилищно – коммунального хозяйства  
Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института  
строительства, архитектуры  
и жилищно-коммунального хозяйства  
Андрийчук Н.Д.

«» 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ  
ДИСЦИПЛИНА)»**

По направлению подготовки: 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура

Профиль подготовки: «Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура»

Лист согласования РПУД

Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура – 36 с.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07 июля 2020 года № 765

СОСТАВИТЕЛЬ:

Старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Мамаева Е.В.

Программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин «12» 04 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой  
общеобразовательных дисциплин




Гапонов А.В.

Переутверждена: «  »    20   г., протокол №   

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Директор института строительства, архитектуры  
и жилищно-коммунального хозяйства



Андрийчук Н.Д.

Переутверждена: «  »    20   года, протокол №   

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института  
«13» 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической  
комиссии института



Ремень В.И.

© Мамаева Е.В., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

**Целью дисциплины** «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» является развитие у обучающихся общекультурных компетенций, формирующих способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)»:

сформировать готовность выбирать и использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Занимается физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Знает здоровьесберегающие технологии.	профессиональной деятельности; здоровьесберегающие технологии.
		Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии.
		Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» изучается в течение 1-6 семестров и состоит из разделов «Физическая культура и спорт» (общая физическая подготовка) и «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП). Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Дисциплина	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	18	10	-
		Занятия № 10-17	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	16	-	
	2 семестр	Занятия № 18-26	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	-	зачет
		Занятия № 27-34	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16	12	
Итого за I курс				68	22	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36	-	-
		Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32		

	4 семестр	Занятия № 35-52	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	36	-	зачет
		Занятия № 53-68	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	32		
Итого за II курс				136	-	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36	-	-
		Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32		
	6 семестр	Занятия № 35-43	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	-	зачет
		Занятия № 44-51	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16		
Итого за III курс				102	-	
Всего				306	22	

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	Очная форма						Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	306						-
Семестр	1	2	3	4	5	6	-
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	34	34	68	68	68	34	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	68	68	68	34	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	10	12	-	-	-	-	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### **Семестр1**

***Тема 1. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА. ТЕХНИКА СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.***

***Тема 1.2. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. ТЕХНИКА НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.***

***Тема 1.3. ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА. ТЕХНИКА ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.***

***Тема 1.4. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.***

***Тема 1.5. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ.***

***Тема 1.6. ТЕХНИКА ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДЕРЖАСЬ ЗА ОПОРУ ОДНОЙ РУКОЙ.***

***Тема 1.7. ТЕХНИКА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА.***

***Тема 1.8. ТЕХНИКА СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.***

### **Семестр 2**

***Тема 2.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ.***

***Тема 2.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДЕРЖАСЬ ЗА ОПОРУ ОДНОЙ РУКОЙ.***

***Тема 2.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА.***

***Тема 2.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.***

***Тема 2.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.***

**Тема 2.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.**

**Тема 2.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.**

**Тема 2.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

### **Семестр 3**

**Тема 3.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

**Тема 3.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.**

**Тема 3.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.**

**Тема 3.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

**Тема 3.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ.**

**Тема 3.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДЕРЖАСТЬ ЗА ОПОРУ ОДНОЙ РУКОЙ.**

**Тема 3.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА.**

**Тема 3.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

### **Семестр 4**

**Тема 4.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ.**

**Тема 4.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДЕРЖАСЬ ЗА ОПОРУ ОДНОЙ РУКОЙ.**

**Тема 4.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА.**

**Тема 4.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

**Тема 4.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

**Тема 4.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.**

**Тема 4.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.**

**Тема 4.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

## **Семестр 5**

**Тема 5.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

**Тема 5.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.**

**Тема 5.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.**

**Тема 5.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

**Тема 5.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ.**



**Тема 5.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДЕРЖАСЬ ЗА ОПОРУ ОДНОЙ РУКОЙ.**

**Тема 5.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА.**

**Тема 5.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

### **Семестр 6**

**Тема 6.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ.**

**Тема 6.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ДЕРЖАСЬ ЗА ОПОРУ ОДНОЙ РУКОЙ.**

**Тема 6.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА.**

**Тема 6.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

**Тема 6.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА.**

**Тема 6.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.**

**Тема 6.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.**

**Тема 6.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

**4.3. Лекции не предусмотрены учебным планом.**

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация ОФП</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
1	2	3	4
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные</b>	2	-

	<b>тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).		
14	<b>Занятие № 14.</b> Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>2 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
18	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-

1	2	3	4
<b>Общая физическая подготовка</b>			
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
38	<b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
39	<b>Занятие № 5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-

1	2	3	4
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
41	<b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
42	<b>Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
43	<b>Занятие № 9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
44	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
47	<b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-

1	2	3	4
51	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
52	<b>Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация ОФП</b>			
53	<b>Занятие № 19.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
62	<b>Занятие № 28.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
64	<b>Занятие № 30.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
66	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-

1	2	3	4
68	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>4 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
69	<b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
70	<b>Занятие № 36.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
71	<b>Занятие № 37.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
72	<b>Занятие № 38.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
73	<b>Занятие № 39.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
74	<b>Занятие № 40.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
75	<b>Занятие № 41.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
76	<b>Занятие № 42.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
77	<b>Занятие № 43.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
78	<b>Занятие № 44.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
79	<b>Занятие № 45.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
80	<b>Занятие № 46.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
81	<b>Занятие № 47.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
82	<b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
83	<b>Занятие № 49.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
84	<b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-

1	2	3	4
85	<b>Занятие № 51.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
86	<b>Занятие № 52.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
87	<b>Занятие № 53.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
88	<b>Занятие № 54.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
89	<b>Занятие № 55.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
90	<b>Занятие № 56. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
91	<b>Занятие № 57.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
92	<b>Занятие № 58.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
93	<b>Занятие № 59.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
94	<b>Занятие № 60. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
95	<b>Занятие № 61.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
96	<b>Занятие № 62.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-



1	2	3	4
97	<b>Занятие № 63.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
98	<b>Занятие № 64. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
99	<b>Занятие № 65.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
100	<b>Занятие № 66.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
101	<b>Занятие № 67.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 68. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>-</b>
<b>5 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
103	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
104	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
105	<b>Занятие № 3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
106	<b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
107	<b>Занятие № 5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-

1	2	3	4
108	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
109	<b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
110	<b>Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
111	<b>Занятие № 9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
112	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
113	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
114	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
115	<b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
116	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
117	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
118	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-

1	2	3	4
119	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
120	<b>Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация ОФП</b>			
121	<b>Занятие № 19.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
122	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
123	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
124	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
125	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
126	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
127	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
128	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
129	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
130	<b>Занятие № 28.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
131	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
132	<b>Занятие № 30.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
133	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
134	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
135	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-

1	2	3	4
136	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>6 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
137	<b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
138	<b>Занятие № 36.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
139	<b>Занятие № 37.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
140	<b>Занятие № 38.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
141	<b>Занятие № 39.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
142	<b>Занятие № 40.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
143	<b>Занятие № 41.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
144	<b>Занятие № 42.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
145	<b>Занятие № 43.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
146	<b>Занятие № 44.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
147	<b>Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
148	<b>Занятие № 46.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
149	<b>Занятие № 47. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-

1	2	3	4
150	<b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
151	<b>Занятие № 49. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
152	<b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
153	<b>Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>		<b>306</b>	<b>-</b>

**4.5. Лабораторные работы** не предусмотрены учебным планом.

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Самостоятельное совершенствование физических качеств	практические занятия	22	-
<b>Итого:</b>			<b>22</b>	<b>-</b>

**4.7. Курсовые работы/проекты** не предусмотрены учебным планом.

#### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здоровьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – URL: <https://book.ru/book/919257> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск: Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.
3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология): Учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск: изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_017.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_017.html) (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва: КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М.: изд-во МИСИ - МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.
2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.
3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М.: Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М.: Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск: изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --.– Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html) (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

г) Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

3. Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

4. Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

6. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

9. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

10. Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики <https://mklnr.su/>

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

11. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

12. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» —  
<https://www.studmed.ru>

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

13. Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

14. Луганская Республиканская универсальная научная библиотека имени М. Горького – <http://lib-lg.com/>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>



Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научнопрактические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. <b>УК-7.2</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и	<b>Семестр1</b> <b>Тема 1.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. <b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. <b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. <b>Тема 1.5.</b> Техника прыжков со скакалкой. <b>Тема 1.6.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Тема 1.7.</b> Техника тройного прыжка с места.	1 2 3 4 5 6

		<p>методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>УК-7.3</b></p> <p>Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Тема 1.8.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Семестр 2</b></p> <p><b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Семестр 3</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега. совершенствование техники поднимания туловища в сед из</p>	
--	--	--	---	--

				<p>положения лежа.</p> <p><b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 3.5.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 3.6.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 3.7.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 3.8.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Семестр 4</b></p> <p><b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p align="center"><b>Семестр 5</b></p> <p><b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега. совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 5.7.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 5.8.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p align="center"><b>Семестр 6</b></p> <p><b>Тема 6.1.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствование техники сгибания и разгибания рук в</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>упоре лежа.</p> <p><b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
--	--	--	--	---	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> <b>УК-7.2</b> <b>УК-7.3</b>	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научнопрактические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и	<b>Семестр1</b> <b>Тема 1.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. <b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. <b>Тема 1.4.</b> Техника	Зачет

			<p>методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеет</b> навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Техника прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 1.6.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 1.7.</b> Техника тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 1.8.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Семестр 2</b></p> <p><b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>совершенствование техники сгибания и разгибания рук в</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>упоре лежа.  <b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.          совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.  <b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.  <b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.          Оценка физических качеств.</p> <p><b>Семестр 3</b>  <b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.  <b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.          совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.  <b>Тема 3.3.</b> Совершенствование</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>енствование техники челночного бега. совершенствовани е техники поднимания туловища в сед из положения лежа. <b>Тема 3.4.</b> Соверш енствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. <b>Тема 3.5.</b> Соверш енствование техники прыжков со скакалкой. <b>Тема 3.6.</b> Соверш енствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Тема 3.7.</b> Соверш енствование техники тройного прыжка с места. <b>Тема 3.8.</b> Соверш енствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Семестр 4</b> <b>Тема 4.1.</b> Соверш енствование техники прыжков со скакалкой. <b>Тема 4.2.</b> Соверш енствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Тема 4.3.</b> Соверш енствование</p>	
--	--	--	--	---	--



				<p>техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствовани е техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствовани е техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. совершенствовани е техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Семестр 5</b></p> <p><b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>совершенствовани е техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Соверш енствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>совершенствовани е техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Соверш енствование техники челночного бега.</p> <p>совершенствовани е техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 5.4.</b> Соверш енствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 5.5.</b> Соверш енствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Соверш енствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 5.7.</b> Соверш енствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 5.8.</b> Соверш енствование техники сгибания</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Семестр 6</b></p> <p><b>Тема 6.1.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.</p> <p><b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>положения лежа.</p> <p><b>Тема 6.8.</b> Совершение техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
--	--	--	--	---	--