

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
Кафедра спортивных игр
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
Гуцу В.Ф.
«30» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Элективный курс по физической культуре

на 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025, 2025-2026 учебные годы

Направление

7.49.03.01 Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины Б1.В.16 «Элективный курс по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы:

доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств _____ /Романюк Т.В./

ст. преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств _____ /Федотова Е.С./

ст. преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств _____ /Порядин С.В./

ст. преп-ль кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма _____ /Капсомун Н.Г./

ст. преподаватель кафедры спортивных игр _____ /Мамков О.М./

доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта _____ /Мыщыков Н.В./

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств «28» сентября 2022 г., протокол № 2

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма «29» 09 2022г. протокол № 1

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр «29» сентября 2022г. протокол № 1

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта « » сентября 2022г. протокол №2.

Зав. кафедры-разработчиков
«28» 09 2022г. _____ /Абрамова В.В.

Зав. кафедры-разработчиков
«29» 09 20 г. _____ /Деркаченко И.В.

Зав. кафедры-разработчиков
«29» 09 20 г. _____ /Романюк М.Н.

Зав. кафедры-разработчика
«13» 09 2022г. _____ /Ковалева Р.Е.

Зав. выпускающей кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта
«13» сентября 20 г. _____ /Ковалева Р.Е.

1. Цели и задачи дисциплины:

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

Задачи дисциплины:

Содержание программы предусматривает решение следующих задач:

- совершенствование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы;
- совершенствование общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- воспитание индивидуально-психологических качества и свойства личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности;
- формирование умения самостоятельно тренироваться с целью личного физического совершенствования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.16 «Элективный курс по физической культуре» относится к обязательным дисциплинам вариативной части ОПОП и учебного плана бакалавриата по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Данная дисциплина изучается в течение 4 лет. Промежуточной формой контроля являются зачеты во 2, 4, 6, и 8 семестрах

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 УК-6 Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки. ИД-2 УК-6 Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. ИД-3 УК-6 Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.

	УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИД-2 _{УК-7} Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД-3 _{УК-7} Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. занятия (ПЗ)	Лаб. занят.		
I	50	50	-	50 (26 – раздел гимнастика; 24 – раздел л/а)		-	
II	50	50	-	50 (24 – раздел гимнастика; 26 - раздел л/а)		-	Зачет
Итого 1 курс:	100	100	-	100		-	
III	50	50	-	50 (24 – раздел гимнастика; 26 – раздел л/а)		-	
IV	50	50	-	50 (26 – раздел гимнастика; 24 – раздел л/а)		-	Зачет
Итого 2 курс:	100	100	-	100		-	
V	50	50	-	50		-	
VI	50	50	-	50		-	Зачет
Итого 3 курс:	100	100	-	100		-	
VII	14	14		14		-	
VIII	14	14		14		-	Зачет
Итого 4 курс:	28	28		28		-	
ВСЕГО	328	328	-	328		-	

**4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины:
для студентов I курса очного обучения:**

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемк- ость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА						
1	ОРУ (техника выполнения основных групп упражнений, комплексы различной целевой направленности). Комплекс ритмической гимнастики.	5		5		
2	Строевые приемы. Разновидности ходьбы и бега.	3		3		
3	Хореографические упражнения	1		1		
4	Волнообразные движения. Пружинные движения	1		1		
5	Равновесия. Взмахи	1		1		
6	Повороты. Прыжки	2		2		
7	Танцевальные упражнения и композиции	4		4		
8	Музыкальные игры	1		1		
9	Опорный прыжок (техника выполнения отдельных фаз опорного прыжка, техника выполнения простых опорных прыжков)	2		2		
10	Упражнения на параллельных брусьях	1		1		
11	Упражнения на перекладине	1		1		
12	Упражнения на разновысоких брусьях	4		4		
13	Упражнения на бревне	4		4		
14	Упражнения на коне с ручками	1		1		
15	Акробатические упражнения	8		8		
16	Прикладные упражнения	4		4		
17	Упражнения общей и специальной физической подготовки (упражнения для развития силы (скоростной и статической), гибкости, координационных способностей, специальных видов выносливости (в том числе силовой и статической), прыгучести, устойчивости приземлений). Контрольное тестирование.	6		6		
18	Организация и проведение соревнований по гимнастике	1		1		
	ВСЕГО (раздел гимнастика)	50		50		
РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
19	Спортивная ходьба (обучение высокому старту, стартовому разбегу, движению по дистанции, финишированию)			4		

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
20	Бег на короткие, средние и длинные дистанции (обучение технике бега на короткие дистанции: обучение технике бега по прямой дистанции (отрезки от 30-200 м); обучение технике низкого старта, стартовому разбегу; обучение технике бега по виражу; обучение технике финиширования)			8		
21	Эстафетный бег (обучение технике передачи эстафетной палочки; обучение технике старта на этапах эстафетного бега; обучение технике передачи эстафетной палочки на скорости в 20-метровой зоне).	4		4		
22	Бег с естественными препятствиями: Упражнения для развития общей выносливости (бег от 600-1500м). Методика применения эффективных способов овладения навыком бега по пересеченной местности.	8		4		
23	Бег с искусственными препятствиями: (барьерный бег): упражнения для освоения техники преодоления барьера (имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-назад и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед), (имитация атаки, с места, 1-2-3-шагов, (с 3-4 барьеров, поставленных на расстоянии 2-3м друг от друга, в ходьбе и в беге).	4		2		
24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом); обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием; обучение технике приземления; обучение технике движения в полете).	4		4		
25	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» и «бег по воздуху» (обучение технике отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетание с махом), техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника движения в полете и приземление.	2		4		
26	Тройной прыжок (обучение технике отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетание с махом), техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника движения в полете приземление.	4		4		
27	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетание с махом), техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника движения в полете и приземления).	4		4		

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
28	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (постановка толчковой ноги в сочетании с махом), техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника движения в полете и приземления).	4		4		
29	Метание малого мяча (обучение технике держания снаряда, обучение технике, выбрасывания снаряда, обучение технике метания мяча с места, обучение технике разбега (обучения технике «бросковых шагов»)	4		4		
30	Методические особенности организации и проведения подготовительной части урока по легкой атлетике.	4		4		
	ВСЕГО (раздел легкая атлетика)	4		50		
	ИТОГО для студентов 1 курса	4		100		

для студентов 2 курса

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудо-емкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работ а (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1	Дальнейшее обучение техники спортивной ходьбы (техника высокого старта, стартовый разбег, движение по дистанции, финиширование). Методика применения эффективных способов овладения навыком ходьбы.	2		2		
2	Организация и проведение судейства соревнований по спортивной ходьбе. Контрольное тестирование: 500, 1000 м.	2		2		
3	Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции: - техника бега по прямой дистанции, техника бега по виражу - техника высокого старта, стартового разбега - техника финиширования. Методика применения эффективных способов овладения навыком бега	2		2		
4	Организация и проведение соревнований в беге на средние дистанции Контрольное тестирование: бег 500м, 1000м.	2		2		
5	Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции: - техника бега по прямой дистанции (отрезки от 30-200м) - техника бега по виражу - техника низкого старта, стартового разбега - техника финиширования	2		2		

	Методика применения эффективных способов овладения навыком бега					
6	Организация и проведение соревнований в беге на короткие дистанции. Контрольное тестирование: бег 100м	2		2		
7	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетание с махом) - техника разбега в сочетании с отталкиванием - техника приземления - техника движения в полете	2		2		
8	Организация и проведение судейства соревнований в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольное тестирование: пр. в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	2		2		
9	Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» - техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетание с махом) - техника разбега в сочетании с отталкиванием - техника приземления - техника движения в полете	2		2		
10	Организация и проведение судейства соревнований в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» Контрольное тестирование: пр. в длину с места и с разбега способом «перешагивание»	2		2		
11	Дальнейшее обучение технике метания малого мяча: - техника держания снаряда - техника выбрасывания снаряда - техника метания мяча с места - техника - разбега (обучения технике «бросковых шагов» - техника метания в целом	2		2		
12	Организация и проведение судейства соревнований в метании малого мяча. Контрольное тестирование: Метание малого мяча с разбега. Методика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.)	2		2		
13	Методика организация и проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. Методика применения подвижных игра на занятиях лёгкой атлетикой: - подвижные игры для подготовки к финишному ускорению «Спурт» («к финишу», «салки по кругу», «ну погоди», «будь лидером», «борьба за бровку», «эстафета на местности»).	2		2		
14	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега: - техника передачи эстафетной палочки - техника старта на этапах эстафетного бега - техника передачи эстафетной палочки на скорости в 20-метровой зоне	2		2		

15	Организация и проведение соревнований в эстафетном беге. Контрольное тестирование: 2 по 50м. Методика составления программы самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности	2		2		
16	Дальнейшее обучение технике бега с естественными препятствиями. Упражнения для развития общей выносливости (бег от 600-1500м). Методика применения эффективных способов овладения навыком бега по пересеченной местности	2		2		
17	Дальнейшее обучение технике бега с искусственными препятствиями: (барьерный бег) - обучение технике преодоления барьера (Имитация работы рук одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-назад и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед), (имитация атаки, с места, 1-2-3 шагов), (3-4 барьеров, поставленных на расстоянии 2-3м друг от друга, в ходьбе и в беге). Упражнения для развития ловкости и координации движений (подвижная игра: «Ну погоди»)	2		2		
18	Организация и проведение судейства соревнований в барьерном беге. Контрольное тестирование бег с барьерами 110 м.	2		2		
19	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «бег по воздуху» - техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом) - техника разбега в сочетании с отталкиванием - техника приземления - техника движения в полете	2		2		
20	Организация и проведение судейства соревнований в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись» и «бег по воздуху». Контрольное тестирование: пр. в длину с места и с разбега различными способами.	2		2		
21	Дальнейшее обучение технике тройного прыжка. - техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом) - техника разбега в сочетании с отталкиванием - техника приземления - техника движения в полете	2		2		
22	Организация и проведение судейства соревнований в тройном прыжке. Контрольное тестирование.	2		2		
23	Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» - техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом) - техника разбега в сочетании с отталкиванием - техника приземления - техника движения в полете	2		2		
24	Организация и проведение судейства соревнований в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	2		2		

	Контрольное тестирование: пр. в длину с места и с разбега способом «фосбери-флоп»					
25	Дальнейшее обучение технике метания малого мяча: - техника держания снаряда - техника выбрасывания снаряда - техника метания мяча с места - техника - разбега (обучения технике «бросковых шагов» - техника метания в целом	1		1		
26	Организация и проведение судейства соревнований в метании малого мяча. Контрольное тестирование: Метание малого мяча с разбега. Методика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.)	1		1		
	ВСЕГО (раздел легкая атлетика)	50		50		
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА						
1	ОРУ (техника выполнения основных групп упражнений, комплексы различной целевой направленности)	4		4		
2	Опорный прыжок (согнув ноги, ноги врозь через коня в длину)	4		4		
3	Упражнения на параллельных брусьях	6		6		
4	Упражнения на перекладине.	6		6		
5	Упражнения на разновысоких брусьях	6		6		
6	Упражнения на бревне	4		4		
7	Упражнения на коне с ручками	2		2		
8	Акробатические упражнения	6		6		
9	Прикладные упражнения	4		4		
10	Упражнения общей и специальной физической подготовки (упражнения для развития силы (скоростной и статической), гибкости, координационных способностей, специальных видов выносливости (в том числе силовой и статической), прыгучести)	8		8		
	ВСЕГО (раздел гимнастика)	50		50		
	ИТОГО для студентов 2 курса	100		100		

для студентов 3 курса

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудо-емкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работ а (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	БАСКЕТБОЛ					
	Основы развития специальных физических способностей в баскетболе	10		10		
	Методика обучения технике и тактике в игровой деятельности в баскетболе:	10		10		
	Организация и проведения соревнований по баскетболу. Судейство игр	6		6		
2	ВОЛЕЙБОЛ	10		10		

	Развитие специальных физических качеств на занятиях волейболом					
	Методика обучения технико-тактическим действиям в волейболе на этапах обучения	10		10		
	Организация и проведения соревнований по волейболу. Судейство игр	4		4		
3	ГАНДБОЛ Развитие специальных физических способностей в гандболе	12		12		
	Методика обучения технико-тактическим взаимодействиям в гандболе	8		8		
	Организация и проведение соревнований по гандболу. Судейство соревнований	6		6		
4	ФУТБОЛ Развитие специальных физических способностей в футболе на этапах обучения	12		12		
	Методика обучения технико-тактическим взаимодействиям в футболе	8		8		
	Организация и проведение соревнований по футболу. Судейство соревнований	4		4		
	Итого:	100	-	100		
для студентов 4 курса						
№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудо- емкость)	Аудиторная работа			Внеау- д. работ а (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Прикладная физическая культура (ПФК) как одна из форм физической культуры.	4		4		
2	Цель, задачи и функции ПФК	4		4		
3	Структура ПФК.	8		8		
4	Общая направленность ПФК в системе физического воспитания и образования	12		8		
	Итого:	28	-	28		

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:
Практические занятия

для студентов I курса очного отделения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятий	Учебно- наглядные пособия
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА				
1	2, 3, 8, 17	2	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Строевые приемы. Упражнения на связь движений с содержанием музыки. 3. Техника выполнения гимнастического, острого, высокого, приставного и широкого шагов. 4. Обучение технике выполнения комбинации из ранее изученных шагов. 5. Ознакомление с позициями рук и ног.	Инструкция по ТБ (технике безопасности) Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»

			6. Музыкально-ритмические игры и задания. ОФП (упражнения для развития силы рук, живота, спины, статической выносливости мышц туловища).	
2	2, 3, 4, 6, 7, 17	2	1. Строевые приемы; построение и перестроение на месте. Передвижения (движение в обход, противоходом). Упражнения на связь движений с содержанием музыки. 2. Техника выполнения скрестного, переменного, перекатного пружинного шагов. Танцевальная композиция «Сиртаки». 3. Специальные упражнения художественной гимнастики: пружинные движения; волнообразные движения; маховые движения; 4. Обучение технике выполнения подскоков и наскоков. 5. Обучение технике выполнения приземлений. Техника выполнения разных видов бега. 6. Дальнейшее обучение технике выполнения комбинации из ранее изученных видов шага.	Учебник «Гимнастика и методика преподавания» Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
3	2, 3, 4, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы; построение и перестроение на месте. Передвижения (движение по диагонали и змейкой). Упражнения на связь движений с содержанием музыки. 2. Обучение технике выполнения танцевальных шагов: галопа и польки. 3. Обучение технике выполнения открытых и закрытых прыжков. 4. Совершенствование ранее изученного материала. 5. ОФП (упражнения для развития статической выносливости мышц туловища, гибкости).	Учебник «Гимнастика и методика преподавания» Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
4	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Передвижения (движение по диагонали и змейкой). Упражнения на связь движений со средствами музыкальной выразительности. 2. Обучение технике выполнения прыжков со сменой ног впереди и сзади. 3. Обучение технике выполнения танцевальных фигур в композиции полька. 4. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. 5. ОФП (упражнения для развития гибкости).	Учебник «Гимнастика и методика преподавания» Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
5	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. 2. Элементы классического танца. Обучение технике выполнения вальсового шага. 3. Обучение технике выполнения прыжка шагом. 4. Совершенствование ранее изученного материала. 5. ОФП (упражнения для развития гибкости).	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
6	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. Специальные упражнения художественной гимнастики. 2. Обучение технике выполнения прыжков выпрямившись и прогнувшись. 3. Обучение технике выполнения вальсового шага по квадрату, танцевальных фигур с композиции вальс.	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»

			Обучение технике выполнения танцевальной композиции «Вальс». 4. Совершенствование ранее изученного материала. 5. Самостоятельная работа №1 «Составить и записать комбинацию из 4-х изученных видов шага».	
7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Обучение технике выполнения упражнений из комплекса ОРУ №1. Методические указания к организации и проведению комплекса ОРУ №1 2. Дальнейшее обучение технике выполнения танцевальной композиции «Вальс». 3. Обучение технике выполнения подбивных прыжков (в разных направлениях). 4. Выполнение музыкально-ритмических заданий. 5. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости по методу круговой тренировки).	Разработанные комплексы Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. Проведение комплекса ОРУ №1. 2. Обучение технике выполнения танцевальных фигур украинской композиции. 3. Обучение технике выполнения прыжка махом с поворотом на 180° в равновесие. 4. Совершенствование ранее изученного материала. 5. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости по методу круговой тренировки).	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. Проведение комплекса ОРУ №1 (учебная практика). 2. Ритмические задания с использованием позиций рук и ног (прыжки со сменой позиций рук и ног). 3. Обучение технике выполнения прыжка с поворотом на 360°. 4. Совершенствование ранее изученного материала. 5. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости по методу круговой тренировки).	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»
9	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. Проведение комплекса ОРУ №1 (учебная практика). 2. Обучение технике выполнения целостной волны туловищем. 3. Обучение технике выполнения танцевальных фигур в композиции «кадриль». 4. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. 5. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости по методу круговой тренировки).	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Выполнения упражнений из комплекса ОРУ №1. Методические указания к организации и проведению комплекса. 2. Специальные упражнения художественной гимнастики: пружинные движения; волнообразные движения; маховые движения, повороты. 3. Совершенствование техники выполнения ранее изученных танцевальных композиций.	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»

			4. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости поточным методом).	
11	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. Комплекс ОРУ №1 (учебная практика). 2. Специальные упражнения художественной гимнастики: пружинные движения; волнообразные движения; маховые движения, повороты. Ритмические задания с использованием позиций рук и ног. 3. Обучение технике выполнения молдавского шага. 4. Обучение технике выполнения танцевальных фигур молдавской композиции. 5. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости поточным методом).	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Совершенствование техники выполнения комплекса №1. 2. Совершенствование техники выполнения ранее изученных танцевальных композиций и прыжковых связок. 3. Упражнения общей и специальной физической подготовки.	
13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17	2	1. Строевые приемы. Выполнение музыкально-ритмических заданий. Проведение комплекса ОРУ №1. 2. Специальные упражнения художественной гимнастики: пружинные движения; волнообразные движения; маховые движения, повороты. 3. Совершенствование техники выполнения ранее изученных танцевальных композиций и прыжковых связок. 4. Подведение итогов I семестра.	Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание»
Всего за I семестр		26		
РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	17, 19, 30	2	1. Методика применения эффективных способов овладения навыком ходьбы. 2. Обучение технике спортивной ходьбы: обучение высокому старту, стартовому разбегу, движению по дистанции, финишированию. 3. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия.	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
2	17, 19, 30	2	1. Дальнейшее обучение техники выполнения спортивной ходьбы: положение отдельных частей тела во время движения, техника движения ног, рук, дыхание. 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия.	Учебник «Легкая атлетика» для студентов вузов
3	17, 20, 30	2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции: положение отдельных частей тела во время движения, техника движения ног, рук; техника выполнения стартового положения и его разновидности, техника бега по прямой и по повороту, техника финиширования, дыхание.	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»

			2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия. 3. Совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы.	Л/А: Правила соревнований ВФЛА
4	17, 20, 30	2	1. Дальнейшее обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия. 3. Методика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (стандарты, индексы, формулы и т.д.).	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
5	17, 20, 24, 30	2	1. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника отталкивания и приземления, разбега, техника движений в полете. 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
6	17, 20, 24, 30	2	1. Дальнейшее обучение техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия. 3. Совершенствование техники выполнения бега на короткие дистанции.	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА
7	17, 24, 27, 30	2	1. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника отталкивания и приземления, разбега, техника движений в полете. 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия. 3. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
8	17, 27, 30	2	1. Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия.	Уч.-мет. пособие «Легкая атлетика»
9	17, 27, 30	2	1. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия.	Л/А: Правила соревнований ВФЛА
10	17, 27, 30	2	1. Обучение технике бега на средние дистанции: положение отдельных частей тела во время движения, техника движения ног, рук; техника выполнения стартового положения и его разновидности, техника бега по прямой и по повороту, техника финиширования, дыхание. 2. Методика организация и проведения подготовительной части учебного занятия.	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
11	17, 20, 30	2	1. Обучение технике бега на длинные дистанции: положение отдельных частей тела во время движения, техника движения ног, рук; техника выполнения стартового положения и его разновидности, техника бега по прямой и по повороту, техника финиширования и дыхание.	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»

			2. Совершенствование техники выполнения ранее изученных упражнений.	
12	17, 20, 30	2	1. Совершенствование техники выполнения изученных упражнений. 2. Подведение итогов I семестра.	Л/А: Правила соревнований ВФЛА
Всего за I семестр		24		
ИТОГО		50		
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА				
II семестр				
1	1, 2, 15, 12, 17	2	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков 3. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ №1. 4. Акробатические упражнения (техника выполнения): группировка, перекаты, кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок вперед без рук, кувырок назад согнувшись. Стойки: на лопатках, голове и руках (согнув ноги). 5. Упражнения на брусках (верхняя жердь) или перекладине (вис, размахивания изгибами и соскок дугой, размахивания в висе и соскок махом назад). 6. ОФП (упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища и гибкости).	Разработанные комплексы Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
2	1, 2, 15, 11, 12, 17	2	1. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков. 2. Обучение технике выполнения упражнений ритмической гимнастики. Методические указания к организации и проведению комплекса ритмической гимнастики. 3. Акробатические упражнения (варианты кувырков назад и вперед, мост из положения лежа, стойки на лопатках, на голове согнув ноги). 4. Упражнения на перекладине (размахивания изгибами и соскок дугой, размахивания в висе, соскок махом назад и махом вперед). 5. Упражнение на формирование устойчивого приземления (прыжки, толчком двух на месте с фиксацией приземлений, с поворотом, спрыгивание с возвышенности (учебное бревно, конь для опорных прыжков h=120 см). 6. ОФП (упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища и гибкости).	Разработанные комплексы (комбинации) упражнений на снарядах Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
3	1, 2, 12, 13, 17	2	1. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков. 2. Проведение комплекса ритмической гимнастики под музыкальное сопровождения. 3. Упражнения на брусках (наскок в упор, махи в упоре, перемах одной вперед, соскок махом назад, размахивания изгибами, перемах согнувшись и согнув ноги).	Разработанные комплексы (комбинации) упражнений на снарядах Учебник «Гимнастика и

			4. Упражнения на бревне (ходьба на носках (спиной вперед, продольно, с различными движениями руками), ходьба выпадами, поворот кругом на двух переступанием, скрестный поворот) 5. ОФП (упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища и гибкости).	методика преподавания»
4	1, 2, 12, 13, 17	2	1. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков. 2. Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. 3. Упражнения на брусьях (висы простые и смешанные, подъем переворотом, подъем прогнувшись, спад назад в вис согнувшись, соскок дугой). 4. Упражнения на бревне (скрестный и вальсовый шаг, волна руками и туловищем, переход из положения стоя в упор на колене, в полушпагат, в упор сидя, в сед углом и вставание в стойку на одной, другая назад на носок, равновесие на одной). 5. ОФП (упражнения для воспитания гибкости).	Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
5	1, 2, 14, 13, 17	2	1. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков. 2. Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. 3. Конь/махи (упоры, размахивания, одноименные перемахи). 4. Упражнения на перекладине (подъем переворотом в упор различными способами из различных И.П. и соскок дугой, подъем одной, размахивания в висе и соскок махом назад). 5. Бревно (стойка на лопатках из положения лежа на бревне и перекатом вперед встать на одну ногу, другая назад на носок, руки вверх).	Разработанные комплексы (комбинации) упражнений на снарядах Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
6	1, 2, 9, 14, 10, 17	2	1. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков. 2. Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождения. 3. Опорный прыжок (техника выполнения, страховка и помощь) (полет до толчка руками, полет после толчка руками (упражнения для усвоения деталей техники). Упражнения для усвоения деталей техники приземления, наскока, отталкивания, толчка руками), вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь). Прыжок согнув ноги через коня в ширину. 4. Конь/махи (упоры, размахивания, одноименные и Разноименные перемахи, круг одной). 5. Брусья параллельные (размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, вперед). 6. ОФП (упражнения для воспитания гибкости).	Разработанные комплексы (комбинации) упражнений на снарядах Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
7	1, 2, 10, 9, 14, 17	2	1. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков. 2. Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.	Разработанные комплексы (комбинации) упражнений на снарядах

			3. Брусья параллельные (размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, вперед, поворот кругом правой поочередным перехватом рук) 4. Опорный прыжок (упражнения для усвоения деталей техники приземления, наскока, отталкивания, толчка руками), вскок в упор присев, соскок прогнувшись, углом с косого разбега). 5. Конь/махи (однонаправленные и разнонаправленные перемахи в упоре, упоре ноги врозь, круг одной). 6. ОФП (упражнения для воспитания силы, гибкости и координации).	Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
8	2, 12, 9, 17, 18	2	1. Комплекс ритмической гимнастики. 2. Разновысокие брусья (подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди, перемахи согнув ноги, согнувшись из виса на в/ж, одной ногой вправо (влево) из упора на нижней, спад назад согнувшись в вис лежа сзади на н/ж, подъем рывком из виса присев на нижней жерди). Обучение технике выполнения учебной комбинации. 3. Опорный прыжок согнув ноги через коня в ширину, прыжок ноги врозь через козла) (техника выполнения, страховка и помощь). 4. ОФП (упражнения для воспитания силы, гибкости и координации).	Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «ФК» высших учебных заведений.
9	2, 15, 9, 17, 18	2	1. Комплекс ритмической гимнастики. 2. Акробатические упражнения (варианты кувырков назад и вперед, стойки на голове согнув ноги, выпрямив ноги, силой согнувшись). Обучение технике выполнения учебной комбинации. 3. Разновысокие брусья. Дальнейшее бучение технике выполнения учебной комбинации. 4. Опорный прыжок согнув ноги через коня в ширину, прыжок ноги врозь через козла) (техника выполнения, страховка и помощь). 5. ОФП (упражнения для воспитания силы, гибкости и координации).	Разработанные комплексы (комбинации) упражнений на снарядах Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
10	2, 13, 17, 18	2	1. Комплекс ритмической гимнастики. 2. Бревно (разновидности ходьбы, повороты на двух, переступанием, равновесие на одной, прыжки со сменой ног, волна туловищем, соскоки прогнувшись, с поворотом на 180° и 360°). Обучение технике выполнения учебной комбинации. 3. ОФП (упражнения для воспитания силы и гибкости).	Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
11	2, 9, 13, 17, 18	2	1. Комплекс ритмической гимнастики. 2. Совершенствование учебных комбинаций О/П, бревно. 3. Прием контрольных тестов ОФП.	Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство.
12	1, 2, 12, 15, 17, 18	2	1. Общая разминка. Комплекс ритмической гимнастики. 2. Совершенствование учебных комбинаций на разновысоких брусьях и акробатике. 3. Прием контрольных заданий ОФП.	
Всего за II семестр		24		

РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	21, 30, 17, 18	2	1. Обучение технике эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки, техника старта на этапах эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки на скорости в 20-метровой зоне	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Л/А»
			2. Организация и проведение соревнований в эстафетном беге. 3. Контрольное тестирование: 2 по 50м.	Л/А: Правила соревнований ВФЛА
2	21, 25, 17	2	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «бег по воздуху»: техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом), техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника приземления, техника движения в полете. 2. Дальнейшее обучение техники эстафетного бега.	Уч.-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
3	25, 24, 17, 18	2	1. Дальнейшее обучение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». 2. Организация и проведение судейства соревнований в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись» и «бег по воздуху». 3. Контрольное тестирование: пр. в длину с места и с разбега различными способами.	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА
4	26, 17	2	1. Обучение технике тройного прыжка: техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом); техника разбега в сочетании с отталкиванием; техника приземления; техника движения в полете.	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
5	26, 18	2	1. Организация и проведение судейства соревнований в тройном прыжке. 2. Контрольное тестирование.	Л/А: Правила соревнований ВФЛА
6	28	2	1. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: техника отталкивания (постановка толчковой ноги в сочетании с махом); техника разбега в сочетании с отталкиванием; техника приземления; техника движения в полете.	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
7	28, 18	2	1. Организация и проведение судейства соревнований в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». 2. Контрольное тестирование: пр. в длину с места и с разбега способом «фосбери-флоп»	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА
8	29	2	1. Обучение технике метания малого мяча: техника держания снаряда; техника выбрасывания снаряда; техника метания мяча с места; техника разбега (бучения технике «бросковых шагов»), техника метания в целом.	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
9	18, 17	2	1. Организация и проведение судейства соревнований в метании малого мяча. 2. Контрольное тестирование: Метание малого мяча с разбега 3. Методика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.)	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА

10	22	2	1.Обучение технике бега с естественными препятствиями. Упражнения для развития общей выносливости (бег от 600-1500м) 2. Методика применения эффективных способов овладения навыком бега по пересеченной местности	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
11	22	2	1.Дальнейшее бучение техники бега с естественными препятствиями. 2. Методика применения эффективных способов овладения навыком бега по пересеченной местности.	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
12	23, 17	2	Обучение технике бега с искусственными препятствиями: (барьерный бег): обучение технике преодоления барьера (имитация работы рук одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-назад и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед), (имитация атаки с места, 1-2-3-шагов), (3-4 барьеров, поставленных на расстоянии 2-3м друг от друга, в ходьбе и в беге). 2.Упражнения для развития ловкости и координации движений (подвижная игра: «Ну погоди».	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»
13	23,17	2	1. Дальнейшее бучение технике бега с искусственными препятствиями. 2. Совершенствование техники выполнения ранее изученных упражнений. 3. Контрольное тестирование.	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА
Всего		26		
ИТОГО за II семестр		50		
Всего за 1 курс		100		

2 КУРС

РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
			3 семестр	
1	1	4	Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	Учебно-мет. пособие для студ. ФФК «Легкая атлетика»; Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА /
2	3	4	Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	
3	5	4	Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук.	

			Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	
4	7	4	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	
5	9	4	Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	
6	11	4	Дальнейшее обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	
	13	2	Методика организации и проведения подготовительной части урока.	
Всего		26		
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА				
1	9, 1, 8, 5, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – разновидности кувырков Р/В брусья – повтор ранее изученных упражнений ОФП (упражнения для развития силы рук, живота, спины)	Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство. Уч.-мет. пособие. для студ. высш. уч. зав-й. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений Гимнастика: учебник. – (Бакалавриат). Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.
2	9, 1, 8, 5, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – стойка на голове, обучение стойке на руках Р/В брусья – обучение обороту назад ОФП (упражнения для развития силы рук, живота, спины)	
3	9, 1, 2, 3, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок согнув ноги через коня в ширину Брусья – повтор ранее изученных упражнений ОФП (упражнения для развития гибкости)	
4	9, 1, 2, 3, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок согнув ноги через коня в ширину Брусья – подъем махом назад, соскоки махом назад и махом вперед	

			ОФП (упражнения для развития гибкости)	
5	9, 1, 8, 6, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – обучение стойке на руках Бревно – разновидности ходьбы, соскок махом одной толчком другой ОФП (упражнения для развития статической выносливости мышц туловища)	
6	9, 1, 3, 7	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Хореография на середине Брусья – кувырок вперед из седа ноги врозь Конь / махи – повтор ранее изученных упражнений	
7	9, 1, 8, 3, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – обучение стойке на руках Брусья – стойка на плечах ОФП (упражнения для развития силы рук, живота, спины)	
8	9, 1, 2, 56, 4, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Бревно – кувырок вперед в сед ноги врозь Перекладина – оборот назад ОФП (упражнения для развития силы рук, живота, спины)	
9	9, 1, 2, 6, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Хореография у станка Бревно – кувырок вперед ОФП (упражнения для развития гибкости)	
10	9, 1, 8, 4, 7, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Вольные упражнения Перекладина – перемах с поворотом кругом, оборот назад Конь/махи – одноименный круг ОФП (упражнения для развития статической выносливости мышц туловища)	
11	9, 1, 8, 5, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Вольные упражнения Р/В брусья - спад назад в вис лежа, подъем переворотом из виса лежа на нижней жерди ОФП – сдача контрольных нормативов	

12	9, 1, 8, 7, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – переворот боком Конь/махи – одноименный круг ОФП (упражнения для развития гибкости)	
Всего		24		
ИТОГО за 3 семестр		50		
4 СЕМЕСТР				
РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	14	4	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	Учебно-мет. пособие «Легкая атлетика»; Легкая атлетика: учебник для студентов вузов, Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА
2	16,17	4	Дальнейшее обучение технике бега с естественными и искусственными препятствиями. Техника преодоления препятствий, старта, стартового ускорения и финиширования.	
3	19	4	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	
4	21	4	Дальнейшее обучение технике тройного прыжка. Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	
5	24	4	Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбюри-флоп». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	
6	25	4	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора	
Всего		24		
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА				
1	9,1, 8,5, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика совершенствование ранее изученных упражнений Р/В брусья – из упора спад вис лежа ОФП (упр. для развития силы рук, живота, спины)	Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений Гимнастика: учебник . – 3-е изд., перераб. и доп. – (Бакалавриат).
2	9,1, 8,5, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ	

			Акробатика – стойка на руках кувырок вперед Р/В брусья – оборот вперед ОФП (упр. для развития силы рук, живота, спины)	Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.
3	9,1, 2,3, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Брусья – подъем разгибом из упора на руках ОФП (упражнения для развития гибкости)	
4	9,1, 2,3, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Брусья – обучение стойке на плечах ОФП (упражнения для развития гибкости)	
5	9,1, 8,6, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – обучение курбету Бревно – поворот на одной, прыжок согнув ноги ОФП (упражнения для развития статической выносливости мышц туловища)	
6	9,1, 3,5, 7	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Хореография на середине Брусья – обучение зачетной комбинации Конь / махи – одноименный круг	
7	9,1, 8,5, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – обучение рондату Брусья – сдача контрольных нормативов ОФП (упр. для развития силы рук, живота, спины)	
8	9,1, 2,6,4, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Бревно – стойка на лопатках Перекладина – оборот вперед ОФП (упр. для развития силы рук, живота, спины)	
9	9,1, 2,6 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Хореография Бревно – обучение зачетной комбинации ОФП (упражнения для развития гибкости)	Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство. Уч.-мет. пос.
10	9,1, 4,6, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Вольные упражнения Перекладина – оборот назад	Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений

			Бревно – сдача контрольных нормативов ОФП (упражнения для развития статической выносливости мышц туловища)	Гимнастика: учебник . – 3-е изд., перераб. и доп. – (Бакалавриат). Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.
11	9,1, 5, 7, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Вольные упражнения Р/В брусья - оборот назад Конь/махи – разноименный круг ОФП – сдача контрольных нормативов	
12	9,1, 8,7, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – парно-групповые упражнения Конь/махи – разноименный круг Вольные упражнения - выполнение на оценку ОФП (упражнения для развития гибкости)	
13	9,1, 8,9, 10	2	Строевые приемы; построение и перестроение Разновидности ходьбы и бега Техника выполнения комплекса ОРУ Акробатика – парно-групповые упражнения Эстафеты, ОФП	
Всего		26		
ИТОГО за 4 семестр		50		
ИТОГО за 2 курс		100		

**3 КУРС
5 СЕМЕСТР**

№ п/п	№ разд.	К-во часов	Тема занятия	Нагл. пособия
Баскетбол				
1	1	2	1. Развитие выносливости с использованием упражнений аэробного характера.	Метод. рекоменд.
2		2	2. Развитие силовых и скоростных способностей средствами баскетбола.	Метод. рекоменд.
3		2	3. Скоростно-силовая подготовка в баскетболе.	Метод. рекоменд.
4		2	4. Методика развития координационных способностей на этапах обучения.	Метод. рекоменд.
5		2	5. Интервальный метод развития специальной физической подготовки в баскетболе.	Метод. рекоменд.
6	1	2	6. Индивидуальные упражнения баскетболиста на разных этапах обучения.	Метод. рекоменд.
7		2	7. Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами.	Метод. рекоменд.
8		2	8. Игровые ситуации баскетболистов на этапах обучения.	Метод. рекоменд.
9		2	9. Подготовительные и учебные игры.	Метод. рекоменд.
10		2	10. Подвижные игры и игровые упражнения в обучении технике и тактике игры в баскетбол.	Метод. рекоменд.
11	1	2	11. Организация и проведение спортивных соревнований по баскетболу.	Метод. рекоменд.

12	1	2	12. Организация и судейство игр по баскетболу в своей группе. Оформление документации по судейству.	Метод. рекменд.
13	1	2	13. Методика контроля и самоконтроля в учебно-тренировочном процессе на этапах УТЗ.	Метод. рекменд.
Всего		26		
Волейбол				
14	2	2	1. Методика развития прыгучести и скорости в волейболе на этапах подготовки.	Метод. рекменд.
15		2	2. Методика развития выносливости в волейболе на этапах подготовки.	Метод. рекменд.
16		2	3. Методика развития силовых и ударных способностей в волейболе на этапах подготовки	Метод. рекменд.
17		2	4. Акробатические упражнения как средство развития ловкости волейболистов на разных этапах	Метод. рекменд.
18		2	5. Комплексное развитие физических качеств методами: повторный, круговой тренировки, интегрированный.	Метод. рекменд.
19	2	2	6. Повторить технику игры в волейбол на начальном этапе обучения.	Метод. рекменд.
20		2	7. Повторить технику игры в волейбол на учебно-тренировочном этапе	Метод. рекменд.
21		2	8. Индивидуальные тактические действия в волейболе на этапах обучения	Метод. рекменд.
22		2	9. Групповые тактические действия в волейболе на этапах обучения	Метод. рекменд.
23		2	10. Командные тактические взаимодействия в волейболе на этапах обучения.	Метод. рекменд.
24	2	2	11. Судейство двусторонних игр	Метод. рекменд.
25		2	12. Документация и отчетность соревнований	Метод. рекменд.
Всего		24		
ИТОГО за 5 семестр		50		
6 СЕМЕСТР				
ГАНДБОЛ				
26	3	2	1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в парах набивным (3 кг) и гандбольным мячами.	Метод. рекменд.
27		2	2. Развитие скоростных способностей в гандболе равномерно-переменным методом.	Метод. рекменд.
28		2	3. Развития выносливости в аэробных условиях в гандболе на этапах обучения.	Метод. рекменд.
29		2	4. Развитие ловкости и гибкости в гандболе средством передач на месте и в движении	Метод. рекменд.
30		2	5. Особенности выполнения приемов техники полевых игроков в нападении с применением методов лидирования и варьирования.	Метод. рекменд.
31		2	6. Приемы техники полевых игроков в защите с применением метода ориентирования.	Метод. рекменд.
32		2	7. Особенности выполнения приемов техники в защите с применением метода ориентирования.	Метод. рекменд.

33	3	2	8.Совершенствование тактических взаимодействий в нападении с применением методов регламентирования и импровизации.	Метод. рекменд.
34		2	9.Совершенствование тактических взаимодействий в защите с применением метода моделирования.	Метод. рекменд.
35		2	10. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Метод. рекменд.
36	3	2	11. Спортивные соревнования (правила игры, системы розыгрыша).	Метод. рекменд.
37		2	12. Судейство игр по гандболу (положение, протоколы).	Метод. рекменд.
38		2	13. Оформление отчетной документации соревнований	Метод. рекменд.
Всего		26		
			Ф У Т БО Л	
39	4	2	1. Развитие специальной выносливости футболистов на этапах обучения.	Метод. рекменд.
40		2	2. Развитие ловкости средствами эстафет и подвижных игр с элементами футбола:	Метод. рекменд.
41		2	3. Развитие физических качеств учащихся на этапах подготовки методом круговой тренировки.	Метод. рекменд.
42		2	4. Методика развития скоростных и силовых способностей в футболе. Игры с заданием	Метод. рекменд.
43		2	5. Развитие специальных скоростных качеств средствами ударов по мячу различными способами.	Метод. рекменд.
44		2	6. Совершенствование ловкости средством ведения мяча в футболе.	Метод. рекменд.
45	4	2	7. Методика обучения тактике в футболе. Двусторонние игры с заданием	Метод. рекомен.
46		2	8. Обучение технико-тактическим действиям в нападении: «квадрат»; стандартные положения, финты.	Метод. рекменд.
47		2	9. Совершенствование технико-тактических действий в нападении.	Метод. рекменд.
48			10. Совершенствование технико-тактических действий в защите.	Метод. рекменд.
49		2	11. Документация и отчетность соревнований. Системы розыгрыша в футболе.	Метод. рекменд.
50	4	2	12. Судейство соревнований по футболу. Правила.	Метод. рекменд.
Всего		24		
ИТОГО за 6 семестр		50		
ИТОГО за 3 курс		100		
4 КУРС				
ПРИКАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
1-2	1	4	Методика проведения основных форм ПФК	Метод. рекменд.
3-4	2	4	Методика постановки задач при проведении ПФК	
5-8	3	8	Разработка структуры учебных занятий по ПФК	
9	4	2	Методика анализа занятий по прикладной физической культуре	

10		2	Профессиографический метод анализа трудовой деятельности	Профессиограммы
11		2	Технология и методы составления профессиограмм	
12		2	Методика составления комплексов упражнений прикладной физической культуры для работников умственного труда	Метод. рекменд.
13		2	Методика составления комплексов упражнений прикладной физической культуры для работников смешанного труда	Метод. рекменд.
14		2	Методика составления комплексов упражнений прикладной физической культуры для работников физического труда	Метод. рекменд.
ИТОГО		28		

Задания для проверки усвоенного материала

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС
ГИМНАСТИКА		
2-7; 9-17; 18	1	Подготовка к выполнению двигательных заданий
1	2	Подобрать и показать 3-4 упражнения для развития одного из физических качеств (силы, координации движений, гибкости и т.д.).
2,10,11,12, 13,14,15.	3	Составить комбинации из 8-10 элементов на одном из снарядов (по выбору).
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Раздел 13,14	1	Основы техники эстафетного бега, правила организации и проведения соревнований.
Раздел 15,16	2	Основы техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись" и "Бег по воздуху", правила организации и проведения соревнований.
Раздел 17,18	3	Основы техники тройного прыжка, правила организации и проведения соревнований.
Раздел 19,20	4	Основы техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп", правила организации и проведения соревнований.
Раздел 21,22	5	Основы техники метания малого мяча, правила организации и проведения соревнований.
Раздел 23,24	6	Основы техники бега с естественными и искусственными препятствиями, правила организации и проведения соревнований.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
Раздел 1	1	ОРУ и подводящие упражнения учебно-тренировочного занятия по баскетболу в спортивной школе.
Раздел 1	2	Характеристика и структурный анализ техники баскетбола. Методика обучения технике.
Раздел 1	3	Характеристика и анализ тактики баскетбола.
Раздел 1	4	Правила баскетбола
Раздел 2	5	ОРУ и подводящие упражнения учебно-тренировочного занятия по волейболу в спортивной школе.
Раздел 2	6	Характеристика и структурный анализ техники волейбола. Методика обучения технике.
Раздел 2	7	Характеристика и анализ тактики волейбола.

Раздел 2	8	Правила волейбола
Раздел 3	1	ОРУ и подводящие упражнения учебно-тренировочного занятия по гандболу в спортивной школе.
Раздел 3	2	Характеристика и структурный анализ техники гандбола. Методика обучения технике.
Раздел 3	3	Характеристика и анализ тактики гандбола.
Раздел 3	4	Правила гандбола
Раздел 4	5	ОРУ и подводящие упражнения учебно-тренировочного занятия по футболу в спортивной школе.
Раздел 4	6	Характеристика и структурный анализ техники футбола. Методика обучения технике.
Раздел 4	7	Характеристика и анализ тактики футбола.
Раздел 4	8	Правила футбола

5. В программе тематика курсовых работ не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений	Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова.	М.: Издательский центр «Академия», 2001, 2008.	2 Библ-ка ПГУ, Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
2	Гимнастика: учебник . – 3-е изд., перераб. и доп. – (Бакалавриат).	В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов.	М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.	1 Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
3	Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.	Петров П.К.	М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.	2 Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Музыкально-ритмическое воспитание: Уч-мет. пособие для студентов специальности «Физическая культура» высш.уч. зав.	Романюк Т.В.	Тирасполь, 2008. – 69 с.	13 Библ-ка ПГУ, Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
5	Соревнования по гимнастике: организация,	Романюк Т.В.	Тирасполь, 2008. - 92с.	6 Библ-ка ПГУ, Кафедра	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС

	проведение, судейство. Уч.-мет. пос.			ГИСЕ		
6	Легкая атлетика: Учеб. пособ. для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав.	Жилкин А.И.	2003	10 Кафедра ЛАВВС иТ	Электронная версия	
7	Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обуч. по направл. «Физ. культура»	Чесноков Н.Н. Никитушкин В.Г.	2010.	5 Кафедра ЛАВВС иТ		
8	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА		2007.	10 Кафедра ЛАВВС иТ		http://www.sportizdat.ru/Legkaya-atletika-Pravila-sorevnovanij-VFLA
9	Спортивные игры.	Железняк Ю.Д., Савин В.П.	М.: «Академия» 2001. – 436 с.		Электронная версия	Кафедра спортивных игр
10	Гандбол: учебное пособие для институтов физкультуры	Латышкевич Л.А., И.Е. Турчин И.Е., Маневич Л.Р.	Киев: Здоров'я, 1986.		Электронная версия	
11	Спортивные игры: техника и тактика обучения: Учебник для студентов вузов /–	Под. ред Ю.Д. Железняка.	М.: Академия, 2001. – 410 с.		Электронная версия	
12	Основы методики обучения технике и тактике баскетбола (учебно-методическое пособие)	Сост. Емельянова Ю.Н.,	Тирасполь, 2006. – 180 с.			
13	Общеразвивающие и специальные упражнения на занятиях спортивными играми (учебно-методическое пособие)	Сост. Емельянова Ю.Н., Хмырова О.А., Курылев А.А.	Тирасполь 2011. – 45 с.			
14	Методические рекомендации к самостоятельной работе по физической культуре	Сост. Емельянова Ю.Н., Тимуш Т.Н	Тирасполь, 2013. – 76 с.			
15	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента	Бишаева А. А.	КноРус Москва, 2012.		Электронная версия	Кафедра теории и методики физического

16	Физкультура и профессия	С.А. Полиевский, И.Д. Старцева	1988			воспитания и спорта
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Кабачков В.А., Полиевский С.А.	М.: Высшая школа - Москва, 2010.			
Дополнительная литература						
1	Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций. Учеб. пос. для студ. ФФК ВУЗов. В трех частях.	Абрамова В.В., Батуева Л.А.	Тирасполь 2006, 2007, 2009.	2/10/10 Библ-ка ПГУ Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
2	Русско-молдавский и молдавско-русский словарь гимнастических терминов.	Абрамова В.В., Тендера А.В.	Тирасполь, 2012.	40 Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
3	Художественная гимнастика в школе: Уч.-мет. пособие	Романюк Т.В. Абрамова Е.С.	Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2011. – 96 с.	74 Библ-ка ПГУ, Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Уч. пособ.	Ротерс Т.Т.	М.: Просвещение, 1989. – 175 с.	4шт. Библиотека ПГУ		http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_muzykalno_ritmicheskoe_vospitanie_i_khudozhestvennaja_gimnastika_
5	Легкая атлетика.	Жилкин А.И., В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук	М.: Академия» 2008 г.			http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/
6	Физическая культура: Учеб. пособие.	Евсеев Ю.И.	Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.		Электронная версия	https://www.twirpx.com/file/1415222/
7	Профессиональная направленность физического воспитания студентов пед.спец-тей.	Виленский М.Я., Сафин Р.С.	М.: Высшая школа, 1989.		Электронная версия	http://www.ebibliophil.ro/carte/
8	Теория и методика физической культуры: Учебник	Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина	М.: Советский спорт, 2007.			
9	Инновации в физическом	Манжелей И.В.	Изд-во Тюменского гос.унив-та,		Электронная версия	https://www.twirpx.com/file/2440602/

	воспитании: учебное пособие		2010. – 144 с.			
Итого по дисциплине: % печатных изданий 60 %; % электронных 95 %						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: sportgymn.net.ru; lesgaft.spb.ru; [Narod. Ru](http://Narod.Ru); google.ru; rusgymnastics.ru; sportgymnastics.ru; gymnast.ru; biogimnastika.ru; gimnastika.ru; sportgymrus.ru; healthstyle.ru/gimnastika; rusathletics.com; trackandfield.ru; mosathletics.ru; runners.ru; iaaf.org; european-athletics.com; iaaf.ru;

<http://www.fizkulturaravshkole.ru>

<http://www.spo.1september.ru/urok/>

Видео материалы с Чемпионатов мира, Европы и Олимпийских Игр по разделам программы, мультимедийное сопровождение.

Мультимедийное сопровождение лекционного материала (Power Point)

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

По дисциплине имеются поурочные планы практических занятий, разработан фонд оценочных средств, включающий вопросы к зачетам, задания для самостоятельного изучения.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией.

Для проведения занятий по гимнастике используется спортивный гимнастический зал в корпусе 1, оснащенный гимнастическими снарядами, музыкальным оборудованием, спортивным инвентарем и оборудованием; легкоатлетический стадион.

Для проведения занятий факультет использует базу легкоатлетического манежа СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина. Обеспечивает занятия по легкой атлетике инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

Для проведения занятий по спортивным играм используется спортивный зал корп. 3 (12х24м), конструкции щитов (2), кольца с баскетбольными сетками (2), футбольные, гандбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, набивные мячи, фишки, сетка волейбольная, футбольные ворота, сетка.

Для проведения занятий по прикладной физической культуре используются спортивные площадки Республиканского стадиона.

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

Основными формами аудиторных занятий являются практические занятия. Содержание занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями будущих бакалавров по физической культуре. Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая в процессе практических занятий направлена на освоение техники выполнения программных упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает подготовку к проведению зачетных заданий, оцениванию упражнений (судейству), решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс I-4 (семестр I-VIII); группа ФК22ДР62ФС2.

Преподаватели, ведущие занятия: Романюк Т.В., Федотова Е.С., Порядин С.В., Черниченко И.П., Мамков О.М., Кольцов Д.А., Мыцыков Н.В.

Кафедры: гимнастики и спортивных единоборств; легкой атлетики, водных видов спорта и туризма; спортивных игр; теории и методики физического воспитания и спорта.