



1.	Практический	8	36	-	-	28	72	кон- трольные нормати- вы, ре- фераты
----	--------------	---	----	---	---	----	----	---

#### Распределение материала (легкая атлетика)

№п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	1
2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	1
3	Кроссовая подготовка	2	1
4	Прыжки в длину с разбега	1	1
5	Метание мяча	1	1
6	Прыжки в длину с места: одинарный; тройной, пятерной.	2	1
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>6</b>

#### Лыжный спорт

Тренировка выносливости, ловкости, силы, скорости.

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника передвижения. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные, бесшажные, одношажный и двухшажный, комбинированные, коньковый ход. Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения без лыж.

Контрольное прохождение дистанция в условиях соревнований для мужчин - 5км, для женщин - 3 км.

#### Распределение материала (лыжный спорт)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Строевые приемы	-	1
2	Имитационные упражнения	-	4
3	Техника лыжных ходов	-	7
4	Горная техника	-	2
<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>14</b>

#### Баскетбол

Тренировка ловкости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики.

Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом, ловля и передача мяча на месте и в движении; ведение мяча шагом и бегом; броски мяча в корзину. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и переставными шагами, спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывания и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.

Элементы тактики игры: индивидуальное действие игрока с мячом и без мяча, командные действия, варианты технических систем в нападении и защите.

Двусторонняя игра.

#### Распределение материала (баскетбол)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Техника перемещений	1	-
2	Техника владения мячом	1	1
3	Техника игры в защите	1	1
4	Техника игры в нападении	1	1
5	Двусторонние игры	2	1
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

### Волейбол

Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, скорости. Развитие тонкой моторики.

Техника нападения: стойки перемещения, подачи, передачи, подающие удары.

Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые варианты тактических систем в нападении и защите.

Двусторонняя игра.

### Распределение материала (волейбол)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Верхняя передача	1	1
2	Нижняя передача	1	1
3	Подача	1	1
4	Двусторонние игры	3	1
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

### Бадминтон

Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики. Совершенствование техники игры. Хват ракетки, стойки, передвижения, удары, подачи. Двусторонние игры

### Распределение материала (бадминтон)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Разминка кистей рук, хват ракетки.	1	-
2	Стойки, передвижения	1	-
3	Элементы тактики	1	-
4	Двусторонние игры	1	-
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>-</b>

### Настольный теннис

Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики. Совершенствование техники игры. Хват ракетки, стойки, передвижения, удары, подачи. Двусторонняя игра.

### Распределение материала

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Разминка кистей рук, хват ракетки.	-	-
2	Стойки, передвижения	-	-
3	Двусторонняя игра	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>4</b>

**ПРИМЕЧАНИЕ:** по каждому из перечисленных выше разделов студентам сообщают теоретические сведения о классификации видов упражнений; оздоровительное, прикладное и оборонное значение особенности личной гигиены и мест занятий, профилактика заболеваний и травм и др. сведения.