

3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие общей выносливости.

3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости и скоростных качеств.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Тема 3. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.

4 семестр

Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбола.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

5 семестр

Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

Тема 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий волейбола.

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование двигательных качеств.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 2 по 6 семестр.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ – нет.

Составители: доцент Миронова Ю.А. [подпись]

доцент Сулова В.А. [подпись]

Заведующий кафедрой ФВС [подпись] С.В. Иванов.

Председатель
учебно-методической комиссии направления

подпись

ФИО

Директор ИФКС
Института
физической
культуры
и спорта

[подпись] А.В. Гадалов

Дата 23.05.18 г.

Печать института

