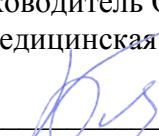




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

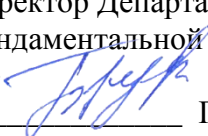
**ШКОЛА БИМЕДИЦИНЫ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП  
«Медицинская биофизика»

  
Багрянцев В.Г.  
(подпись)  
«01» сентября 2017г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Департамента  
Фундаментальной и клинической медицины

  
Гельцер Б.И.  
(подпись)  
«01» сентября 2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 30.05.02 «Медицинская биофизика»**

**Квалификация выпускника – специалист**

**Форма подготовки – очная**

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6  
лекции не предусмотрены  
практические занятия 328 час.  
лабораторные работы не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО – не предусмотрены  
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.  
самостоятельная работа - час.  
в том числе на подготовку к экзамену - час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект - семестр  
зачет 2,3,4,5,6 семестры  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 30.05.02 «Медицинская биофизика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1012 от «11» августа 2016 г. и учебного плана по направлению подготовки «Медицинская биофизика».

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента фундаментальной и клинической медицины, протокол № 1 от «01» сентября 2017 г.

Директор Департамента: д.м.н., профессор Гельцер Б.И.  
Составитель: Сафонова Г.В.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **Аннотация**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначена для обучающихся по направлению 30.05.02 «Медицинская биофизика». Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с образовательными стандартами соответствующих направлений бакалавриата, самостоятельно устанавливаемыми ДВФУ.

Трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часа. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана. Курс является продолжением дисциплины «Физическая культура» и связан с дисциплиной «Основы проектной деятельности», поскольку нацелен на формирование навыков командной работы, а также с курсом «Безопасность жизнедеятельности», поскольку физическая активность рассматривается, как неотъемлемая компонента качества жизни. Учебным планом предусмотрено 328 часов практических занятий.

**Цель** изучаемой дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи изучаемой дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции):

- умение использовать разнообразные средства двигательной активности в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний;
- наличие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- владение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции.

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-6 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	-общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
	Умеет	- самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности;</li> <li>-использовать способы самоконтроля своего физического состояния;</li> <li>- работать в команде ради достижения общих и личных целей</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>-разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;</li> <li>-способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности;</li> <li>- двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья</li> </ul>

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

Не предусмотрена

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (328 час.)**

#### **2 семестр**

#### **Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (36 часов)**

##### ***Модуль баскетбол***

##### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

##### **Занятие 2. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (2 часа)**

1. Обучение стойкам баскетболиста (нападающего (основная) и защитника (параллельная и с выставленной вперед ногой)).
2. Обучение технике передвижений баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие координации.

##### **Занятие 3. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (2 часа)**

1. Обучение технике защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
2. Совершенствование стойки баскетболиста (нападающего и защитника).
3. Развитие силы мышц ног.

##### **Занятие 4. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (2 часа)**

1. Закрепление техники перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
2. Совершенствование техники передвижений баскетболиста.
3. Развитие силовой выносливости.

##### **Занятие 5. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (2 часа)**

1. Обучение стойке нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

##### **Занятие 6. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (2 часа)**

1. Закрепление техники стойки нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие быстроты.

### **Занятие 7. Техника ловли мяча двумя руками на месте. (2 часа)**

1. Обучение технике ловли мяча двумя руками на месте.
2. Совершенствование техники стойки нападающего, владеющего мячом и стоек защитника.
3. Развитие общей выносливости.

### **Занятие 8. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте. (2 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте.
3. Развитие быстроты передвижений.

### **Занятие 9. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте. (2 часа)**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

### **Занятие 10. Обучение технике остановок. (2 часа)**

1. Обучение технике остановок двумя шагами.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
3. Развитие прыжковой выносливости.

### **Занятие 11. Обучение технике остановок. (2 часа)**

1. Обучение технике остановок прыжком.
2. Совершенствование освоенных элементов техники стоек нападающего и защитника, техники передвижений.
3. Развитие стартовой скорости.
4. Учебная игра.

### **Занятие 12. Обучение технике остановок. (2 часа)**

1. Закрепление техники остановок двумя шагами и прыжком.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.
4. Учебная игра.

### **Занятие 13. Техника поворотов без мяча (2 часа)**



1. Обучение технике поворотов без мяча на месте.
2. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.
3. Развитие ловкости.

4. Учебная игра.

#### **Занятие 14. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Проведение соревнований по баскетболу.
3. Судейская практика.

### *Модуль волейбол*

#### **Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (2 часа);**

1. Обучение основным стойкам в волейболе.
2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 2. Техника владения мячом – подачи (2 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующей подачам.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)**

1. Обучение нижней и верхней передаче.
2. Обучение передачи в прыжке.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).**

1. Повторение техники перемещения и стоек.
2. Обучение технике нападающего удара – прямой, с переводом.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)**

1. Обучение технике стоек и выпадам.
2. Обучение технике падений – с перекатом на спину, на грудь.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)**

1. Обучение технике приема мяча – снизу двумя руками и одной рукой.
2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование техники игры в защите.
4. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике группового блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 8. Обучение тактики игры в защите (4 часа)**

1. Обучение тактики игры в защите.
2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 9. Обучение тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Обучение тактическим действиям в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 10. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

1. Обучение индивидуальным и групповым действиям.
2. Обучение командным действиям.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## ***Модуль футбол***

### **Занятие 1. Техника игры в нападении (4 часа);**

1. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.
2. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
3. Совершенствование техники игры в нападении.
4. Учебная игра.

### **Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).**

1. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.
2. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.
3. Совершенствование техники ударов по мячу.
4. Учебная игра

### **Занятие 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа)**

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.
3. Учебная игра.

### **Занятие 4.Техника игры в нападении и защите (4 часа)**

1. Обучение технике игры в нападении и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.
2. Совершенствование техники игры в нападении и защите.
3. Учебная игра.

### **Занятие 5.Техника игры вратаря (4 часа)**

1. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.

2. Совершенствование техники игры вратаря.

3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)**

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.

2. Совершенствование техники игры в защите.

3. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа)**

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

2. Совершенствование техники игры в футбол.

#### **Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (36 часов)**

#### ***Модуль аэробика***

#### **Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);**

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.

2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.

3. Совершенствование техники базовых шагов.

#### **Занятие 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).**

1. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

2. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

3. Развитие выносливости.

### **Занятие 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).**

1. Степаэробика.

2. Силовая аэробика.

3. Танцевальная аэробика.

4. Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

### **Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)**

1. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.

2. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

### **Занятие 5. Упражнения для различных групп мышц (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.

2. Разучивание упражнений для мышц ног, рук и плечевого пояса.

### **Занятие 6. Упражнение для развития физических качеств (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для развития выносливости.

2. Разучивание упражнений для развития гибкости.

### **Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## ***Модуль единоборства***

### **Занятие 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа);**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Круговая тренировка.

### **Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)**

1. Создание представлений о технике падений в единоборствах.

2. Разучивание падений в единоборствах.
3. Разучивание специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
4. Упражнения по общей физической подготовке.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа)**

1. Разучивание техники броска.
2. Изучение броска в правую и левую сторону.
3. Повторение техники падений в борьбе.
4. Совершенствование техники броска.
5. Упражнения по ОФП.
6. Подвижные игры.

### **Занятие 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».
3. Изучение броска правой и левой ногой.
4. Совершенствование техники броска в правую и левую сторону
5. Кроссфит.
6. Подвижные игры

### **Занятие 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение о техники броска «Захватом ног».
3. Изучение техники броска захватом одной и двух ног.
4. Совершенствование техники бросков.
5. Кроссфит
6. Подвижные игры

### **Занятие 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники удержания сбоку.

3. Изучение техники удержания сбоку правой и левой стороны.
4. Изучений техники ухода с удержания.
5. Круговая тренировка
6. Подвижные игры

#### **Занятие 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую руку.
4. Круговая тренировка
5. Подвижные игры

#### **Занятие 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу (4 часа). Техническая подготовка.**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Кроссфит.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)**

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
2. Прием контрольных нормативов.
3. Проведение соревнований по кроссфиту.

#### **Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)**

## ***Модуль силовая подготовка***

### **Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа);**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

### **Занятие 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

### **Занятие 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц груди.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц груди.

### **Занятие 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц спины.

### **Занятие 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.



## **Занятие 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц живота.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

## **Занятие 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)**

1. Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.
2. Развитие силовых способностей.
3. Сдача тестов по физической подготовке.

### **3 семестр**

#### **Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (36 часов)**

##### *Модуль баскетбол*

#### **Занятие 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (4 часа);**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие координационных способностей, быстроты.

#### **Занятие 2. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (4 часа);**

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок).
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.

#### **Занятие 3. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (2 часа)**

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок).

#### **Занятие 4. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход) (2 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход).

2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.

#### **Занятие 5. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (2 часа)**

1. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой).

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход).

#### **Занятие 6. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача) (2 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача).

2. Совершенствование техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой).

#### **Занятие 7. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок) (2 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок).

**Занятие 8. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу, одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника (2 часа)**

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу.
2. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.

**Занятие 9. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение».

**Занятие 10. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 часа)**

1. Обучение и совершенствование тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание».
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».
3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 11. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (2 часа)**

- 5 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон».

6 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание».

7 Учебная игра.

**Занятие 12. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 часа)**

5. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».

6. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе.

7. Учебная игра.

**Занятие 13. Обучение системе нападения через центрального игрока» (2 часа)**

5. Обучение системе нападения через центрального игрока.

6. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».

7. Учебная игра.

**Занятие 14. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)**

4. Сдача контрольных нормативов.

5. Проведение соревнований по баскетболу.

6. Судейская практика.

### *Модуль волейбол*

**Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (2 часа);**

4. Обучение основным стойкам в волейболе.

5. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.

6. Учебная игра.

### **Занятие 2. Техника владения мячом – подачи (2 часа)**

4. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.

5. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующей подачам.

6. Учебная игра.

### **Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)**

4. Обучение нижней и верхней передаче.

5. Обучение передачи в прыжке.

6. Учебная игра.

### **Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).**

4. Повторение техники перемещения и стоек.

5. Обучение технике нападающего удара – прямой, с переводом.

6. Учебная игра.

### **Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)**

4. Обучение технике стоек и выпадам.

5. Обучение технике падений – с перекатом на спину, на грудь.

6. Учебная игра.

### **Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)**

5. Обучение технике приема мяча – снизу двумя руками и одной рукой.

6. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.

7. Совершенствование техники игры в защите.

8. Учебная игра.

### **Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)**

4. Обучение технике блокирования.

5. Обучение технике группового блокирования.

6. Учебная игра.

### **Занятие 8. Обучение тактики игры в защите (4 часа)**

1. Обучение тактики игры в защите.

2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.

3. Учебная игра.

#### **Занятие 9. Обучение тактики игры в нападении (4 часа)**

4. Обучение тактическим действиям в нападении.

5. Совершенствование техники игры в нападении.

6. Учебная игра.

#### **Занятие 10. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

4. Обучение индивидуальным и групповым действиям.

5. Обучение командным действиям.

6. Учебная игра.

#### **Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)**

3. Сдача контрольных нормативов.

4. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### ***Модуль футбол***

#### **Занятие 1. Техника игры в нападении (4 часа);**

5. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.

6. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.

7. Совершенствование техники игры в нападении.

8. Учебная игра.

#### **Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).**

5. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.

6. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.

7. Совершенствование техники ударов по мячу.

8. Учебная игра

**Занятие 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа)**

4. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.

5. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.

6. Учебная игра.

**Занятие 4. Техника игры в нападении и защите (4 часа)**

4. Обучение технике игры в нападении и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.

5. Совершенствование техники игры в нападении и защите.

6. Учебная игра.

**Занятие 5. Техника игры вратаря (4 часа)**

4. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.

5. Совершенствование техники игры вратаря.

6. Учебная игра.

**Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)**

4. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.

5. Совершенствование техники игры в защите.

6. Учебная игра.

**Занятие 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа)**

3. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.

4. Совершенствование техники игры в футбол.

### **Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)**

3. Сдача контрольных нормативов.

4. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## **Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (36 часов)**

### *Модуль аэробика*

#### **Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);**

4. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.

5. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.

6. Совершенствование техники базовых шагов.

#### **Занятие 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).**

4. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

5. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

6. Развитие выносливости.

#### **Занятие 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).**

5. Степаэробика.

6. Силовая аэробика.

7. Танцевальная аэробика.

8. Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

#### **Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)**

3. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.



4. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

**Занятие 5. Упражнения для различных групп мышц (6 часов)**

3. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.
4. Разучивание упражнений для мышц ног, рук и плечевого пояса.

**Занятие 6. Упражнение для развития физических качеств (6 часов)**

3. Разучивание упражнений для развития выносливости.
4. Разучивание упражнений для развития гибкости.

**Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)**

3. Сдача контрольных нормативов.
4. Участие в соревнованиях и судейской практике.

***Модуль единоборства***

**Занятие 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа);**

4. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
5. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
6. Круговая тренировка.

**Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)**

6. Создание представлений о технике падений в единоборствах.
7. Разучивание падений в единоборствах.
8. Разучивание специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
9. Упражнения по общей физической подготовке.
10. Подвижные игры.

**Занятие 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа)**

7. Разучивание техники броска.
8. Изучение броска в правую и левую сторону.
9. Повторение техники падений в борьбе.
10. Совершенствование техники броска.
11. Упражнения по ОФП.

12.Подвижные игры.

**Занятие 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа)**

7. Совершенствование техники падений.

8. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».

9. Изучение броска правой и левой ногой.

10.Совершенствование техники броска в правую и левую сторону

11.Кроссфит.

12.Подвижные игры

**Занятие 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа)**

7. Совершенствование техники падений.

8. Изучение о техники броска «Захватом ног».

9. Изучение техники броска захватом одной и двух ног.

10.Совершенствование техники бросков.

11.Кроссфит

12.Подвижные игры

**Занятие 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа)**

7. Совершенствование техники падений и бросков.

8. Изучение техники удержания сбоку.

9. Изучение техники удержания сбоку справа и левой стороны.

10.Изучений техники ухода с удержания.

11.Круговая тренировка

12.Подвижные игры

**Занятие 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа)**

6. Совершенствование техники падений и бросков.

7. Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».

8. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую руку.

9. Круговая тренировка

10. Подвижные игры

**Занятие 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу (4 часа). Техническая подготовка.**

6. Совершенствование техники падений и бросков.
7. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».
8. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
9. Кроссфит.
10. Подвижные игры.

**Занятие 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)**

4. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
5. Прием контрольных нормативов.
6. Проведение соревнований по кроссфиту.

**Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)**

***Модуль силовая подготовка***

**Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа);**

4. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.
5. Методика развития силовых способностей.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

**Занятие 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

**Занятие 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).**

4. Обучение технике различных упражнений для развития мышц груди.
5. Методика развития силовых способностей.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц груди.

#### **Занятие 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).**

4. Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.
5. Методика развития силовых способностей.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц спины.

#### **Занятие 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).**

4. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.
5. Методика развития силовых способностей.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

#### **Занятие 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).**

4. Обучение технике различных упражнений для развития мышц живота.
5. Методика развития силовых способностей.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

#### **Занятие 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)**

4. Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.
5. Развитие силовых способностей.

6. Сдача тестов по физической подготовке.

#### **4 семестр**

### **Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (36 часов)**

#### ***Модуль баскетбол***

#### **Занятие 1. Закрепление техники поворотов без мяча (2 часа)**

1. Закрепление техники поворотов без мяча на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 2. Закрепление техники поворотов без мяча (2 часа)**

1. Обучение технике поворотов без мяча в движении.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте.
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 3. Закрепление техники поворотов без мяча (2 часа)**

1. Закрепление техники поворотов без мяча в движении.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 4. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. (2 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча в движении.
3. Развитие координации.

#### **Занятие 5. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. (2 часа)**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование освоенных элементов техники (передвижения, остановки и повороты).
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 6. Обучение технике стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте. (2 часа)**

1. Обучение технике стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.

3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 7. Обучение технике стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте. (2 часа)**

1. Закрепление техники стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 8. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (2 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Совершенствование освоенных элементов техники защитных перемещений, остановок и поворотов без мяча.
3. Развитие быстроты.

**Занятие 9. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (2 часа) Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (2 часа)**

1. Закрепление техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.
3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 10. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках. (2 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
2. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
3. Развитие быстроты передвижений.

**Занятие 11. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках. (2 часа)**

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
3. Развитие скоростной выносливости.

## **Занятие 12. Техника броска мяча одной рукой сверху с места.**

### **Техника броска мяча одной рукой сверху с места. (2 часа)**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места: Учить исходному положению, работе рук и ног. Учить согласованности движений рук и ног, умению придавать полету мяча необходимую траекторию.
2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
3. Развитие прыжковой выносливости.

### **Занятие 13. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. (2 часа)**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места в целом.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
3. Развитие стартовой скорости.
4. Учебная игра.

### **Занятие 14. Закрепление техники броска мяча одной рукой сверху с места. (2 час.)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Проведение соревнований по баскетболу.
3. Судейская практика.

## ***Модуль волейбол***

### **Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (2 часа);**

1. Обучение основным стойкам в волейболе.
2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

### **Занятие 2. Техника владения мячом – подачи (2 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
3. Учебная игра.

### **Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)**

1. Обучение нижней и верхней передаче.
2. Обучение передачи в прыжке.
3. Учебная игра.

### **Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).**

1. Повторение техники перемещения и стоек.
2. Обучение технике нападающего удара – прямой, с переводом.
3. Учебная игра.

### **Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)**

1. Обучение технике стоек и выпадам.
2. Обучение технике падений – с перекатом на спину, на грудь.
3. Учебная игра.

### **Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)**

1. Обучение технике приема мяча – снизу двумя руками и одной рукой.
2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование техники игры в защите.
4. Учебная игра.

### **Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике группового блокирования.
3. Учебная игра.

### **Занятие 8. Обучение тактики игры в защите (4 часа)**

1. Обучение тактики игры в защите.
2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.
3. Учебная игра.

### **Занятие 9. Обучение тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Обучение тактическим действиям в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.



3. Учебная игра.

**Занятие 10. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

1. Обучение индивидуальным и групповым действиям.
2. Обучение командным действиям.
3. Учебная игра.

**Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

*Модуль футбол*

**Занятие 1. Техника игры в нападении (4 часа);**

1. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.
2. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
3. Совершенствование техники игры в нападении.
4. Учебная игра.

**Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).**

1. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.
2. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.
3. Совершенствование техники ударов по мячу.
4. Учебная игра

**Занятие 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа)**

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.

3. Учебная игра.

#### **Занятие 4. Техника игры в нападении и защите (4 часа)**

1. Обучение технике игры в нападении и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.
2. Совершенствование техники игры в нападении и защите.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 5. Техника игры вратаря (4 часа)**

1. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.
2. Совершенствование техники игры вратаря.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)**

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.
2. Совершенствование техники игры в защите.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа)**

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
2. Совершенствование техники игры в футбол.

#### **Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## **Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (36 часов)**

### ***Модуль аэробика***

#### **Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);**

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.
2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.
3. Совершенствование техники базовых шагов.

#### **Занятие 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).**

1. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.
2. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.
3. Развитие выносливости.

#### **Занятие 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).**

1. Степаэробика.
2. Силовая аэробика.
3. Танцевальная аэробика.
4. Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

#### **Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)**

1. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.
2. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

#### **Занятие 5. Упражнения для различных групп мышц (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.
2. Разучивание упражнений для мышц ног, рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 6. Упражнение для развития физических качеств (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для развития выносливости.
2. Разучивание упражнений для развития гибкости.

## **Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### ***Модуль единоборства***

#### **Занятие 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа);**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Круговая тренировка.

#### **Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)**

1. Создание представлений о технике падений в единоборствах.
2. Разучивание падений в единоборствах.
3. Разучивание специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
4. Упражнения по общей физической подготовке.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа)**

1. Разучивание техники броска.
2. Изучение броска в правую и левую сторону.
3. Повторение техники падений в борьбе.
4. Совершенствование техники броска.
5. Упражнения по ОФП.
6. Подвижные игры.

#### **Занятие 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».
3. Изучение броска правой и левой ногой.
4. Совершенствование техники броска в правую и левую сторону
5. Кроссфит.
6. Подвижные игры

### **Занятие 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение о техники броска «Захватом ног».
3. Изучение техники броска захватом одной и двух ног.
4. Совершенствование техники бросков.
5. Кроссфит
6. Подвижные игры

### **Занятие 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники удержания сбоку.
3. Изучение техники удержания сбоку справа и левой стороны.
4. Изучений техники ухода с удержания.
5. Круговая тренировка
6. Подвижные игры

### **Занятие 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую руку.
4. Круговая тренировка
5. Подвижные игры

### **Занятие 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу (4 часа). Техническая подготовка.**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.

4. Кроссфит.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)**

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
2. Прием контрольных нормативов.
3. Проведение соревнований по кроссфиту.

### **Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)**

#### *Модуль силовая подготовка*

#### **Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа);**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

#### **Занятие 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

#### **Занятие 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц груди.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц груди.

#### **Занятие 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.
2. Методика развития силовых способностей.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц спины.

#### **Занятие 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

#### **Занятие 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц живота.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

#### **Занятие 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)**

1. Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.
2. Развитие силовых способностей.
3. Сдача тестов по физической подготовке.

### **5 семестр**

#### **Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (36 часов)**

##### *Модуль баскетбол*

#### **Занятие 1. Обучение технике поворотов с мячом. (2 часа)**

1. Обучение технике поворотов с мячом.
2. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 2. Обучение технике поворотов с мячом. (2 часа)**

1. Закрепление техники поворотов с мячом.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие прыгучести.

**Занятие 3. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (2 часа)**

1. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте и в движении.
3. Развитие специальной координации.

**Занятие 4. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (2 часа)**

1. Закрепление техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 5. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (2 часа)**

1. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 6. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте. (2 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте.
2. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 7. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте. (2 часа) (2 часа)**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча от головы двумя руками на месте.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 8. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча. (2 часа)**



1. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие быстроты.

**Занятие 9. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (2 часа)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Совершенствование техники остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 10. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (2 часа)**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.
3. Развитие быстроты передвижений.

**Занятие 11. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (2 часа)**

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.
4. Учебная игра.

**Занятие 12. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (2 часа)**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

4. Учебная игра.

**Занятие 13. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (2 часа)**

1. Повторение техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

**Занятие 14. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Проведение соревнований по баскетболу.
3. Судейская практика.

*Модуль волейбол*

**Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (2 часа);**

1. Обучение основным стойкам в волейболе.
2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

**Занятие 2. Техника владения мячом – подачи (2 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
3. Учебная игра.

**Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)**

1. Обучение нижней и верхней передаче.
2. Обучение передачи в прыжке.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).**

1. Повторение техники перемещения и стоек.
2. Обучение технике нападающего удара – прямой, с переводом.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)**

1. Обучение технике стоек и выпадам.
2. Обучение технике падений – с перекатом на спину, на грудь.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)**

1. Обучение технике приема мяча – снизу двумя руками и одной рукой.
2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование техники игры в защите.
4. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике группового блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 8. Обучение тактики игры в защите (4 часа)**

1. Обучение тактики игры в защите.
2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 9. Обучение тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Обучение тактическим действиям в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 10. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

1. Обучение индивидуальным и групповым действиям.
2. Обучение командным действиям.

3. Учебная игра.

### **Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## ***Модуль футбол***

### **Занятие 1. Техника игры в нападении (4 часа);**

1. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.
2. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
3. Совершенствование техники игры в нападении.
4. Учебная игра.

### **Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).**

1. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.
2. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.
3. Совершенствование техники ударов по мячу.
4. Учебная игра

### **Занятие 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа)**

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.
3. Учебная игра.

### **Занятие 4. Техника игры в нападении и защите (4 часа)**

1. Обучение технике игры в нападении и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.
2. Совершенствование техники игры в нападении и защите.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 5. Техника игры вратаря (4 часа)**

1. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.
2. Совершенствование техники игры вратаря.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)**

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.
2. Совершенствование техники игры в защите.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа)**

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
2. Совершенствование техники игры в футбол.

#### **Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (36 часов)**

#### *Модуль аэробика*

#### **Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);**

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.
2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.
3. Совершенствование техники базовых шагов.

**Занятие 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).**

1. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.
2. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.
3. Развитие выносливости.

**Занятие 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).**

1. Степаэробика.
2. Силовая аэробика.
3. Танцевальная аэробика.
4. Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

**Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)**

1. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.
2. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

**Занятие 5. Упражнения для различных групп мышц (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.
2. Разучивание упражнений для мышц ног, рук и плечевого пояса.

**Занятие 6. Упражнение для развития физических качеств (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для развития выносливости.
2. Разучивание упражнений для развития гибкости.

**Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## *Модуль единоборства*

### **Занятие 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа);**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Круговая тренировка.

### **Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)**

1. Создание представлений о технике падений в единоборствах.
2. Разучивание падений в единоборствах.
3. Разучивание специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
4. Упражнения по общей физической подготовке.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа)**

1. Разучивание техники броска.
2. Изучение броска в правую и левую сторону.
3. Повторение техники падений в борьбе.
4. Совершенствование техники броска.
5. Упражнения по ОФП.
6. Подвижные игры.

### **Занятие 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».
3. Изучение броска правой и левой ногой.
4. Совершенствование техники броска в правую и левую сторону
5. Кроссфит.
6. Подвижные игры

### **Занятие 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение о техники броска «Захватом ног».
3. Изучение техники броска захватом одной и двух ног.

4. Совершенствование техники бросков.
5. Кроссфит
6. Подвижные игры

#### **Занятие 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники удержания сбоку.
3. Изучение техники удержания сбоку справа и левой стороны.
4. Изучений техники ухода с удержания.
5. Круговая тренировка
6. Подвижные игры

#### **Занятие 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую руку.
4. Круговая тренировка
5. Подвижные игры

#### **Занятие 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу (4 часа). Техническая подготовка.**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Кроссфит.
5. Подвижные игры.



## **Занятие 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)**

4. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
5. Прием контрольных нормативов.
6. Проведение соревнований по кроссфиту.

## **Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)**

### *Модуль силовая подготовка*

#### **Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа);**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

#### **Занятие 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

#### **Занятие 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц груди.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц груди.

#### **Занятие 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц спины.

### **Занятие 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

### **Занятие 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц живота.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

### **Занятие 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)**

1. Изучение комплексов упражнений для различных групп мышц.
2. Развитие силовых способностей.
3. Сдача тестов по физической подготовке.

## **6 семестр**

### **Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (36 часов)**

#### ***Модуль баскетбол***

#### **Занятие 1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте. (2 часа);**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.
2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 2. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте. (2 часа);**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 3. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча. (2 часа)**

1. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.
3. Развитие координации.

**Занятие 4. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча. (2 часа)**

1. Закрепление техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 5. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (2 часа)**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Совершенствование техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.
3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 6. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (2 часа)**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 7. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча. (2 часа)**

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

3. Развитие быстроты.

**Занятие 8. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча. (2 часа)**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие общей выносливости.

**Занятие 9. Обучение технике ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении. (2 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.
2. Совершенствование техники броска мяча от груди двумя руками с места.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Занятие 10. Обучение технике ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении. (2 часа)**

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковая выносливость.

**Занятие 11. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости. (2 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости.
2. Совершенствование техники броска мяча двумя руками сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.
4. Учебная игра.

**Занятие 12. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости. (2 часа)**

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.
4. Учебная игра.

**Занятие 13. Обучение технике штрафного броска. (2 часа)**

1. Обучение технике штрафного броска.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.
3. Развитие координации.

**Занятие 14. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Проведение соревнований по баскетболу.
3. Судейская практика.

***Модуль волейбол***

**Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (2 часа);**

1. Обучение основным стойкам в волейболе.
2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

**Занятие 2. Техника владения мячом – подачи (2 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующей подачам.
3. Учебная игра.

**Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)**

1. Обучение нижней и верхней передаче.
2. Обучение передачи в прыжке.
3. Учебная игра.

**Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).**

1. Повторение техники перемещения и стоек.
2. Обучение технике нападающего удара – прямой, с переводом.
3. Учебная игра.

**Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)**

1. Обучение технике стоек и выпадам.
2. Обучение технике падений – с перекатом на спину, на грудь.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)**

1. Обучение технике приема мяча – снизу двумя руками и одной рукой.
2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование техники игры в защите.
4. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике группового блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 8. Обучение тактики игры в защите (4 часа)**

1. Обучение тактики игры в защите.
2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 9. Обучение тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Обучение тактическим действиям в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 10. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

1. Обучение индивидуальным и групповым действиям.
2. Обучение командным действиям.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## ***Модуль футбол***

### **Занятие 1. Техника игры в нападении (4 часа);**

1. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.
2. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
3. Совершенствование техники игры в нападении.
4. Учебная игра.

### **Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).**

1. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.
2. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.
3. Совершенствование техники ударов по мячу.
4. Учебная игра

### **Занятие 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа)**

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.
3. Учебная игра.

### **Занятие 4.Техника игры в нападении и защите (4 часа)**

1. Обучение технике игры в нападении и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.
2. Совершенствование техники игры в нападении и защите.
3. Учебная игра.

### **Занятие 5.Техника игры вратаря (4 часа)**

1. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.
2. Совершенствование техники игры вратаря.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)**

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.
2. Совершенствование техники игры в защите.
3. Учебная игра.

#### **Занятие 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа)**

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
2. Совершенствование техники игры в футбол.

#### **Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (36 часов)**

#### ***Модуль аэробика***

#### **Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);**

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.
2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.
3. Совершенствование техники базовых шагов.

#### **Занятие 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).**

4. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.



5. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

6. Развитие выносливости.

### **Занятие 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).**

1. Степаэробика.
2. Силовая аэробика.
3. Танцевальная аэробика.
4. Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

### **Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)**

1. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.
2. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

### **Занятие 5. Упражнения для различных групп мышц (6 часов)**

1. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.
2. Разучивание упражнений для мышц ног, рук и плечевого пояса.

### **Занятие 6. Упражнение для развития физических качеств (6 часов)**

3. Разучивание упражнений для развития выносливости.
4. Разучивание упражнений для развития гибкости.

### **Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## ***Модуль единоборства***

### **Занятие 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа);**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Круговая тренировка.

### **Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)**

1. Создание представлений о технике падений в единоборствах.

2. Разучивание падений в единоборствах.
3. Разучивание специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
4. Упражнения по общей физической подготовке.
5. Подвижные игры.

### **Занятие 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа)**

1. Разучивание техники броска.
2. Изучение броска в правую и левую сторону.
3. Повторение техники падений в борьбе.
4. Совершенствование техники броска.
5. Упражнения по ОФП.
6. Подвижные игры.

### **Занятие 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».
3. Изучение броска правой и левой ногой.
4. Совершенствование техники броска в правую и левую сторону
5. Кроссфит.
6. Подвижные игры

### **Занятие 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение о техники броска «Захватом ног».
3. Изучение техники броска захватом одной и двух ног.
4. Совершенствование техники бросков.
5. Кроссфит
6. Подвижные игры

### **Занятие 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники удержания сбоку.

3. Изучение техники удержания сбоку правой и левой стороны.
4. Изучений техники ухода с удержания.
5. Круговая тренировка
6. Подвижные игры

#### **Занятие 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа)**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую руку.
4. Круговая тренировка
5. Подвижные игры

#### **Занятие 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу (4 часа). Техническая подготовка.**

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».
3. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Кроссфит.
5. Подвижные игры.

#### **Занятие 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)**

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
2. Прием контрольных нормативов.
3. Проведение соревнований по кроссфиту.

#### **Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)**

*Модуль силовая подготовка*

### **Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа);**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

### **Занятие 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

### **Занятие 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц груди.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц груди.

### **Занятие 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц спины.

### **Занятие 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

### **Занятие 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц живота.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

**Занятие 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)**

- 1Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.
- 2Развитие силовых способностей.
- 3Сдача тестов по физической подготовке.

**II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

### III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Спортивные игры	ОК-15 <sup>1</sup>	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Тестирование физической и технической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов комплекса ГТО;	
2	аэробика/единоборства/силовая подготовка	ОК-15	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Тестирование физической и технической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов	

<sup>1</sup> Для направлений подготовки: 46.03.01 История; 37.03.02 Конфликтология – ОК-14; 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания; 42.03.02 Журналистика – ОК-16; 34.03.01 Сестринское дело – ОК-13; 41.03.05 Международные отношения – ОК-17; 41.03.01 Зарубежное регионоведение – ОК-19.

				комплекс а ГТО;	
--	--	--	--	--------------------	--

Типовые практические задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

#### **IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Барташ В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 480 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35520> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Ю.И. Евсеев - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:671069&theme=FEFU> – 445с.

5. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU> – 253с.

**Дополнительная литература**  
(печатные и электронные издания)

6. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. – 299с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

8. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556) — Загл. с экрана.

9. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бударников А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11406> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю



11. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69805](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805) — Загл. с экрана.

13. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

14. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

15. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27610>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

16. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152

с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42363](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363) — Загл. с экрана.

17. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крупник Е.Я., Щербакова В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40778> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

18. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Литвинов С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26499> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

19. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2010.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

20. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. — 560 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63313](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313) — Загл. с экрана.

21. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

22. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.—

Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

23. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций/ А.Н. Сальников. — Москва: Приор-издат, 2009. — 124 с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:282840&theme=FEFU>

24. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

25. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань»  
<http://e.lanbook.com>

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://gto.ru>

3. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение:

- MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),
- OpenOffice,
- Skype,

• программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;
11. Рассылка писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный курс структурирован по принципу последовательности освоения двигательных действий, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов

двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете.

Во время реализации практического курса, студенту предстоит освоить за семестр два блока: блок спортивных игр в объеме 36 часов, где студенту предлагается на выбор одна из спортивных игр – баскетбол, волейбол, футбол, а также на выбор один из трех видов двигательной активности – аэробика, силовые виды спорта, спортивные единоборства (объем 36 часов). Каждый из вышеуказанных блоков сопровождается участием студентов в соревнованиях и сдачей контрольных нормативов.

Внеаудиторная самостоятельная работа носит рекомендательный характер и выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание и рекомендации для самостоятельной работы студентов представлены в дополнительных материалах УМКД дисциплины.

### **Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса**

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

- рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;

- методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса;

- учебно-методическими материалами по видам занятий: практические занятия, зачетные требования, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса;

- дополнительными материалами УМКД.

### **Рекомендации по подготовке к зачёту**

Для успешной подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо посещать все аудиторные занятия по дисциплине, принимать участие во всех формах и видах текущего контроля. Студенту рекомендуется изучить нормативы физической подготовленности и тесты, представленные в приложении 1 и совместно с куратором/тьютором разработать индивидуальную траекторию физического развития, с учетом текущего уровня физического развития и физической подготовленности. Рекомендуется изучение литературы по всем разделам курса.

Для эффективной подготовки к зачету, а также для наилучшего решения поставленных перед курсом задач, студенту рекомендуется заниматься физической культурой самостоятельно или в организованных спортивных секциях центра студенческого спорта ШИГН ДВФУ. Более подробно с учебно-методическими указаниями о рекомендуемой самостоятельной работе студента можно ознакомиться в дополнительных материалах УМКД.

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой спортивные сооружения для проведения практических занятий.

Спортивные сооружения для проведения практических занятий укомплектованы специализированным спортивным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Перечень спортивных сооружений для обеспечения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя:

1. Легкоатлетический стадион
2. Универсальный спортивный зал
3. Плавательный бассейн
4. Зал сухого плавания
5. Тренажерный зал
6. Беговая дорожка
7. Зал спортивных единоборств.

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**Для всех направлений подготовки бакалавриата<sup>2</sup>**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2017**

---

<sup>2</sup> за исключением направлений 07.03.03 Дизайн архитектурной среды; 09.03.02 Информационные системы и технологии; 14.03.02 Ядерная физика и технологии; 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств; 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств; 20.03.01 Техносферная безопасность; 38.03.06 Торговое дело; 39.03.01 Социология; 39.03.02 Социальная работа; 43.03.02 Туризм; 45.03.02 Лингвистика.

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p style="text-align: center;">ОК-15<sup>3</sup></p> <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>-общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений;</li> <li>-использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности;</li> <li>-использовать способы самоконтроля своего физического состояния;</li> <li>- работать в команде ради достижения общих и личных целей</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>-разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;</li> <li>-способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности;</li> <li>- двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья</li> </ul>

<sup>3</sup> Для направлений подготовки: 46.03.01 История; 37.03.02 Конфликтология – ОК-14; 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания; 42.03.02 Журналистика – ОК-16; 34.03.01 Сестринское дело – ОК-13; 41.03.05 Международные отношения – ОК-17; 41.03.01 Зарубежное регионоведение – ОК-19.



№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Спортивные игры	ОК-15 <sup>4</sup>	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Тестирование физической и технической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов в комплекса ГТО;	
2	аэробика/единоборства/силовая подготовка	ОК-15	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Тестирование физической и технической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов в комплекса ГТО;	

<sup>4</sup> Для направлений подготовки: 46.03.01 История; 37.03.02 Конфликтология – ОК-14; 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания; 42.03.02 Журналистика – ОК-16; 34.03.01 Сестринское дело – ОК-13; 41.03.05 Международные отношения – ОК-17; 41.03.01 Зарубежное регионоведение – ОК-19.

			Умеет	Заполнение дневника физической подготовленности	
			Владеет	Нормативы ГТО	

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-15 <sup>5</sup> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	-общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Знание основных положений техники безопасности при занятиях спортивными играми, аэробикой/единоборствами/силовыми видами спорта; Знание основ техники основных двигательных действий в спортивных играх, аэробике/единоборствах/силовых видах спорта; Знание правил проведения соревнований по спортивным играм, аэробике/единоборствам/силовым видами спорта, основные положения организации спортивных	Способность характеризовать основные положения техники безопасности при проведении занятий спортивными играми, аэробикой/единоборствами/силовыми видами спорта; Характеризовать технику основных средств и методов в спортивных играх, аэробике/единоборствах/силовых видах спорта, способен оценить технику выполнения двигательного действия, указать ошибки и пути их исправления; Способность указать на роль и значение средств физической культуры в

<sup>5</sup> Для направлений подготовки: 46.03.01 История; 37.03.02 Конфликтология – ОК-14; 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания; 42.03.02 Журналистика – ОК-16; 34.03.01 Сестринское дело – ОК-13; 41.03.05 Международные отношения – ОК-17; 41.03.01 Зарубежное регионоведение – ОК-19.

			соревнований	формировании ЗОЖ; Учитывает принципы и методику организации, судейства спортивно-массовых мероприятий при участии в соревнованиях, а также личном участии в их организации и судействе
	умеет (продвинутый)	-самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений; -использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности ; -использовать способы самоконтроля своего физического состояния;	Умение использовать основные средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта для индивидуального физического совершенствования , укрепления и поддержания здоровья и работоспособности ; Умение самостоятельно контролировать свое физическое состояние;	Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в спортивных играх, аэробики/единоборствах/силовых видах спорта без существенных ошибок; Способность использовать способы самоконтроля физической подготовленности.
	владеет (высокий)	-разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; -способами самоконтроля индивидуальных	Владение результативными способами адаптации различных средств и методов спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта;	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирования; Способность отобрать и систематизировать средства и методы

		показателей здоровья, физической подготовленности; - двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.	Владение способами самоконтроля физической подготовленности; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видах спорта в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно продемонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.
--	--	--	--	---

### **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включают описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация во 2,3,4,5,6 семестрах в форме зачета.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студенту необходимо набрать для получения зачета не менее 100 баллов.

Из них оценке подлежит:

1. Посещение 1 занятия - 2 балла;

2. Посещение спортивных секций ДВФУ<sup>6</sup> (не менее 2х раз в неделю) – 10 баллов;

3. Участие в соревнованиях, проводимых ДВФУ<sup>7</sup> – 5 баллов;

4. Сдача контрольных нормативов на оценку:

«1» - 5 баллов

«2» - 6 баллов

«3» - 7 баллов

«4» - 8 баллов

«5» - 9 баллов.

Контрольные нормативы представлены в таблице 1 и 2.

### Контрольные нормативы по баскетболу

Таблица 1

№№ пп	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча к кольцу дальней рукой (слева и справа) с выполнением двух шагов и броска по кольцу одной рукой. (6 попыток), (кол-во попаданий).	5	4	3	2	1
2	Передача мяча в парах двумя руками от груди на расстоянии 6 м (кол-во раз за 1 мин.)	50	45	40	35	30
3	Ведение мяча дальней рукой, остановка двумя шагами, повороты (вышагивание)	Оценивается техника выполнения и правильная координация движений.				
4.	Бросок с линии штрафного броска.	Оценивается техника выполнения и правильная координация движений.				

<sup>6</sup> Засчитывается только при фиксации в дневнике физической подготовленности и предоставлении справки от руководителя секции из числа тренеров-преподавателей ДВФУ

<sup>7</sup> Засчитывается только при внесении соответствующей записи в дневнике физической подготовленности

## Контрольные нормативы по волейболу

Таблица 2

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)<sup>8</sup>

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	15	15
4	12	12
3	10	10
2	8	8
1	6	6

2. Передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 метров.

3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку<sup>9</sup>

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	30	30
4	24	24
3	20	20
2	16	16
1	12	12

## Контрольные нормативы по футболу

Таблица 3

Упражнения	Результат и баллы				
	1	2	3	4	5
1. Ведение мяча 30 м (сек.)	9,8	9,5	9,0	8,5	8,0
2. Удары по неподвижному мячу в половину ворот, кол-во попаданий	1	2	3	4	5

<sup>8</sup> Оценивается технически правильно выполненный элемент. Высота передачи 3 метра при минимальных перемещениях по площадке.

<sup>9</sup> Передачи выполняются на расстоянии трех метров от сетки (от линии нападения). Оценивается индивидуальная техника каждого занимающегося, способность выполнить передачу после перемещения, стабильность передач.

3. Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой) (кол-во раз)	6	8	10	12	15
4. Вбрасывание мяча на дальность и точность, м	15	18	20	22	24
5. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота) (сек.)	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0

Условия выполнения упражнений:

1. Жонглирование мячом – выполняется удары правой и левой ногой поочередно (серединой подъема). Из трех попыток учитывается лучшая.

2. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную часть ворот. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч, не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

#### **Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике**

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат.
  - Оценка 5 – 1 ошибка при подсчете;
  - Оценка 4 – 2 ошибка при подсчете;
  - Оценка 3 – 3 ошибка при подсчете;
2. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике.

Оценка 5 – назвать 7 базовых шагов;

Оценка 4 – назвать 6 базовых шагов;

Оценка 3 – назвать 4 базовых шагов;

3. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке по силовым видам спорта**

Таблица 4

<b>девушки</b>						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	42	35	30	20
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	8
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену, стоя на скамейке (кол-во раз)	10	8	6	5	3
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (h-90 см) (кол-во раз)	12	9	7	5	3
5.	В висе поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	12	9	7	5	3
<b>юноши</b>						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
2.	Отжимание на параллельных брусьях (кол-во раз)	12	9	6	4	3
3.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	7	6	5
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (h-90 см) (кол-во раз)	12	9	7	5	3
5.	Приседание на одной ноге с опорой о стену стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	5

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
Нормативы испытаний (тестов)**

V ступень



(16-17 лет)

№	Тесты	нормативы					
		юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
2	Рывок гири 16кг (раз)	15	25	35	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

## Оценочные средства для текущей аттестации

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине, степень физической активности во внеучебное время);
- степень усвоения теоретических знаний, демонстрируемая во время выполнения практических заданий и теоретического теста;
- уровень овладения практическими двигательными умениями и навыками по плаванию и легкой атлетике – тестирование ОФП и СФП;
- сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»;
- участие в соревнованиях;

### Перечень оценочных средств

№	код ОС	Наименование ОС	Краткая характеристика ОС	Представление ОС в фонде
письменные работы				
1	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
нормативы по физической культуре				
1		Тестирование ОФП и СФП	Средство проверки уровня общефизической и специальной физической подготовки студентов по предварительно отобранному тестам.	Перечень нормативов
2		Участие в соревнованиях	Средство, позволяющее оценить степень вовлеченности в физкультурно-спортивную активность студента.	перечень проводимых соревнований
3		Сдача нормативов комплекса ГТО	Предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп	Перечень нормативов ЕВОК ГТО

			единого нормативов.	комплекса	
--	--	--	------------------------	-----------	--

## 1. Сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»

В течение семестра, студенты готовятся для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Нормативы представлены в таблице №5.

### Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Нормативы испытаний (тестов)

V ступень

(16-17 лет)

№	Тесты	нормативы					
		юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Бег 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10			
4	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда 500г (м)	-	-	-	13	17	21
7	Метание спортивного	27	32	38	-	-	-

	снаряда 700г (м)						
8	Плавание 50м (мин,с)	без учета времени		0.41	без учета времени		1.10
<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>нормативы</b>					
		<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
2	Рывок гири 16кг (раз)	15	25	35	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во	30	40	50	20	30	40

	раз в 1 мин)						
7	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

## 2. Участие в соревнованиях.

В течение семестра студент должен участвовать в следующих соревнованиях, проводимых Школой искусства, культуры и спорта ДВФУ:

- легкоатлетическая эстафета;
- соревнования по легкой атлетике среди первокурсников;
- соревнования по плаванию среди первокурсников;
- эстафеты в плавательном бассейне.

## 3. Тестирование ОФП и СФП

В течение семестра, студенты по мере освоения пройденного материала сдают тесты, представленные в таблице 6.

Таблица 6.

### ОФП

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м	13,8	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Подтягивание	13	11	8	6	3
4. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	7	6	4	2
5.Прыжки в длину с места, см	230	220	215	210	200
6.Приседания на одной ноге, раз	12	10	8	6	4
7.Бег 60м	9,0	9,2	9,5	9,8	10,0
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	140	120	100	90	80
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м	16,3	16,5	17,0	17,5	18,0

2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	40	30	25	20	15
5.Прыжки в длину с места, см	185	180	168	160	150
6. Приседания на одной ноге, раз	10	8	6	4	3
7. Бег 60м	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	130	110	95	85	75

### **Тестовые задания**

#### **по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

1. Физические качества это:

1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетические) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (максимально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные способности это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами ЕСК;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. Относительная сила это:

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см физического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

8. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 18-20 лет.

9. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15-16 до 17-18 лет;
- 4) 18-19 лет.

10. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдается в:

- 1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;
- 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

11. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможным повторением в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) объем силовой нагрузки.

12. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

14. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;



- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

16. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

18. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;
- 4) средней.

19. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

20. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75—85 % от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140—150 уд/мин;
- 2) 120—130 уд/мин;
- 3) 90—110 уд/мин;
- 4) 75—80 уд/мин.

21. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного

повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

22. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

24. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

25. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

26. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

27. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15—17 лет.

28. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

29. Что такое «стретчинг»?

1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;
- 4) виды двигательных действий направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменений (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

40. Какой из перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

42. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается ВТО, что:

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

43. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

1) разучивается в условиях требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

### **Критерии оценки тестового задания**

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 33 вопроса.

Составитель \_\_\_\_\_ Г.В. Сафонова  
(подпись)

«\_30\_» августа 2017 г.