



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

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОП «Востоковедение и африканистика» (японоведение)

**Воробьева Н.А.**

(И.О. Фамилия)

(подпись)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор департамента физического воспитания

**Сафонова В.Г.**

(И.О. Фамилия)

(подпись)

«29» ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

58.03.01 Востоковедение и африканистика  
(Японоведение)

Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18 августа 2020 г. №1051.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 3 от «29» ноября 2022 г.

Директор департамента, к.п.н., Сафонова В.Г.

Составитель (ли): Сафонова Г.В.

Владивосток  
2023

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента ФВ:  
Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Директор ДФВ \_\_\_\_\_ Сафонова Г.В.

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента ФВ:  
Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Директор ДФВ \_\_\_\_\_ Сафонова Г.В.

## **Аннотация**

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для бакалавров, обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в ДВФУ.

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части общеуниверситетского блока дисциплин учебного плана. Учебным планом предусмотрено проведение практических 328 часов.

**Язык реализации:** русский

**Цель:** 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:**

- 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.
- гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории и (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре. Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
		ИУК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков

		<p>ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта  Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта  Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>
--	--	---	--

#### I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: 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:

- 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.
- гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Учебным планом предусмотрено проведение практических 328 часов.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории и (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие	УК-7 Способен поддерживать	ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в

<p>тие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре. Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.</p>
		<p>ИУК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности</p> <p>Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков</p>
		<p>ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта</p> <p>Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта</p> <p>Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>

II. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

### III. Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1	Раздел 1. Методика обучения технике избранного вида спорта (двигательной активности)	2			72				Зачет
2	Раздел 2. Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности)	3			72				Зачет
3	Раздел 3. Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности) и развитие физических качеств	4			72				Зачет
4	Раздел 4. Развитие физических качеств и планирование физического самосовершенствования	5			72				Зачет
5	Раздел 5. Техническая и физическая подготовка, контроль и самоконтроль в избранном виде спорта (двигательной активности)	6			40				Зачет

### IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

### V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

**2 семестр**

**Раздел 1. Методика обучения технике избранного вида спорта  
(двигательной активности)**



## **Модуль баскетбол**

### **Тема 1. Техника безопасности. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности (2 часа).**

1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (6 часов).**

1. Разминочный бег, кроссовый бег, специальные беговые упражнения.
2. Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.
3. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.
4. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.
5. Упражнения на развитие мышц ног и области таза.
6. Силовые упражнения.

### **Тема 3. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов).**

1. Упражнения на развитие прыгучести и взрывной силы.
2. Упражнения на развитие ловкости, координационных способностей.
3. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения на развитие выносливости, силовой выносливости.
5. Упражнения на развитие концентрации внимания.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (4 часа).**

1. Упражнения с внешним сопротивлением с использованием веса предметов, противодействия партнера, сопротивления упругих предметов.
2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.
3. Упражнения для развития пассивной гибкости.

### **Тема 5. Техника стоек и передвижений баскетболиста (4 часа).**

1. Обучение стойкам баскетболиста (нападающего (основная) и защитника (параллельная и с выставленной вперед ногой)).
2. Обучение технике передвижений баскетболиста.
3. Учебная игра.

#### **Тема 6. Техника стоек и передвижений баскетболиста (4 часа).**

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

#### **Тема 7. Техника стоек и передвижений баскетболиста (4 часа).**

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

#### **Тема 8. Техника стоек и передвижений баскетболиста (4 часа).**

1. Обучение стойке нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
3. Учебная игра.

#### **Тема 9. Техника стоек и передвижений баскетболиста (4 часа).**

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

#### **Тема 10. Техника ловли мяча двумя руками на месте (4 часа).**

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

#### **Тема 11. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте (4 часа).**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте.
3. Учебная игра.

**Тема 12. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте (4 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. Учебная игра.

**Тема 13. Обучение технике остановок (2 часа).**

1. Обучение технике остановок двумя шагами.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
3. Учебная игра.

**Тема 14. Обучение технике остановок (2 часа).**

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

**Тема 15. 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. Учебная игра.

**Тема 16. Техника поворотов без мяча (2 часа)**

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

**Тема 17. Обучение тактики игры в защите (2 часа).**

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

**Тема 18. Обучение тактики игры в нападении (2 часа).**

1. Обучение тактическим действиям в нападении.

2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

**Тема 19. Контрольное тестирование по общей физической подготовке (2 часа).**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

**Тема 20. Соревнования по баскетболу (8 часов).**

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейская практика и ведение электронного протокола.

**Модуль волейбол**

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

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

**Тема 2. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

1. Кроссовый бег и другие разновидности бега.
2. Упражнения с отягощениями (утяжелители, набивные мячи и пр.) и дополнительным сопротивлением партнера.
3. Гимнастические упражнения для растяжки.
4. Упражнения на развитие координационных способностей.
5. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции на движущийся объект. (4 часа)**

1. Задания с увеличением скорости полета мяча при работе в парах, тройках, команде.
2. Задания с сокращением дистанции между игроками, партнером.
3. Задания на умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар (игры с теннисным мячом).

**Тема 4. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. (4 часа)**

1. Скоростные упражнения для рук.
2. Скоростные упражнения для ног.
3. Подвижные игры с применением звуковых сигналов.

#### **Тема 5. Техника падения в приеме/защите (2 часа);**

1. Упражнения на гимнастических матах.
2. Техника падения на грудь с перекатом на живот.
3. Техника переката, падение в сторону.

#### **Тема 6. Техника игры – перемещения на площадке, стойки (4 часа);**

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

#### **Тема 7. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
3. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
4. Подача в парах (игроки на боковых линиях).
5. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
6. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
7. Учебная игра.

#### **Тема 8. Техника передачи мяча (4 часа)**

1. Обучение технике передачи сверху над собой, вперед и назад.
2. Обучение технике передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
3. Обучение технике приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
4. Обучение технике приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро.

5. Обучение технике приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки и грудь.

#### **Тема 9. Техника нападающего удара (4 часа).**

1. Повторение техники перемещения и стоек.
2. Обучение разбегу и прыжку в нападающем ударе.
3. Обучение технике выполнения нападающего удара в прыжке.
4. Обучение технике выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку.
5. Выполнение нападающего удара с передачи партнера.
6. Выполнение нападающих ударов на точность.
7. Выполнения нападающих ударов на силу.
8. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

#### **Тема 10. Техника игры в защите (4 часа)**

1. Обучение технике стоек и выпадам.
2. Обучение выходам под мяч.
3. Учебная игра.

#### **Тема 11. 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.

#### **Тема 12. Техника блокирования (4 часа)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике индивидуального, группового и командного блокирования.
3. Учебная игра.

#### **Тема 13. Обучение тактики игры в защите (4 часа)**

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

#### **Тема 14. Обучение тактики игры в нападении (4 часа)**

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

#### **Тема 15. Техника индивидуальным, групповым и командным действиям (6 часов)**

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

#### **Тема 16. Тренировочная игра (4 часа)**

1. Мини-волейбол (2х2 в три касания на пол площадки).
2. Применение в играх всех изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Тема 17. Контрольное тестирование по общей физической подготовке (2 часа)**

3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
4. Оценка и сравнение полученных результатов.

#### **Тема 18. Соревнования по волейболу (6 часов)**

3. Участие в соревнованиях.
4. Судейская практика и ведение протоколов игр.

### **Модуль футбол**

#### **Тема 1. Техника игры в нападении (8 часов);**

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 выбегания из офсайда

3. Обучение технике выбегания с фланга
4. Обучение технике врывания в штрафную площадь
5. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
6. Совершенствование техники игры в нападении.
7. Учебная игра.

### **Тема 2 Техника ударов по мячу (8 часов).**

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. Обучение технике ударов с лету
4. Совершенствование техники ударов по мячу.
  5. Учебная игра

### **Тема 3. Техника передачи и остановки мяча (8 часов)**

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
2. Обучение технике передач пяткой
3. Обучение технике передач «каблуком»
4. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.
5. Учебная игра.

### **Тема 4. Техника игры в нападении и защите (8 часов)**

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. Обучение технике игры в полузащите и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч, контроль мяча в центре поля под давлением



4. Совершенствование техники игры в полузащите и защите.
5. Учебная игра.

#### **Тема 5. Техника игры вратаря (8 часов)**

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.
4. Обучение правильному расположению на угловых ударах, аутах, штрафных ударах и свободных ударах.
5. Совершенствование техники расположения игроков.
6. Учебная игра.

#### **Тема 6. Техника игры в защите (12 часов)**

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.
2. Обучение технике отбора мяча «спиной»
3. Обучение технике отбора мяча в подкате
4. Обучение технике защитного шага
5. Совершенствование техники игры в защите.
6. Учебная игра.

#### **Тема 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (8 часов)**

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
2. Совершенствование понимания игры на угловых
3. Совершенствование понимания игры на аутах
4. Совершенствование техники игры в футбол.

#### **Тема 8. Соревнования по футболу (12 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Модуль плавание**

#### **Тема 1. Правила поведения на воде и техника безопасности (4 часа);**

1. Рассказ о правилах поведения и техники безопасности.

#### **Тема 2. Обучение основам плавания (8 часа);**

1. Обучение правильной технике дыхания.
2. Обучение лежания и всплывания возле бортика.
3. Обучение технике скольжения и работе ног.

#### **Тема 3. Обучение технике плавания кроль на груди (12 часов);**

1. Обучение технике движений ногами кроль на груди с дыханием.
2. Обучение технике движений руками кроль на груди и согласование с дыханием.
3. Обучение кроль на груди в полной координации.

#### **Тема 4. Обучение технике плавания кроль на спине (12 часов);**

1. Обучение технике движений ногами кроль на спине.
2. Обучение технике движений руками кроль на спине.
3. Обучение кроль на спине в полной координации.

#### **Тема 5. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине (12 часов);**

1. Совершенствование техники плавания кроль на груди.
2. Совершенствование техники плавания кроль на спине.

#### **Тема 6. Обучение прыжкам в воду (12 часов);**

1. Обучение прыжкам в воду с бортика.
2. Обучение стартовому прыжку в воду с бортика.

#### **Тема 7. Соревнования по плаванию (12 часов);**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Модуль аэробика**

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.).

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

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

#### **Тема 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.

#### **Тема 6. Упражнения для развития физических качеств (6 часов)**

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

## **Тема 7. Закрепление техники базовых шагов и движений аэробики (4 часа)**

1. Закрепление техники базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.
2. Развитие координационных способностей, силы.

## **Тема 8. Обучение разновидностям базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (4 часа)**

1. Обучение разновидностям базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.
2. Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 9. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностей (4 часа)**

1. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.
2. Развитие силовых способностей и выносливости.

## **Тема 10. Совершенствование техники базовых элементов аэробики и их разновидностей (6 часов)**

1. Совершенствование техники базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.
2. Развитие силовых способностей и выносливости.

## **Тема 11. Совершенствование перемещений (диагональ, квадрат, круг). (6 часов)**

1. Совершенствование перемещений (диагональ, квадрат, круг).
2. Самостоятельное повторение базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.
3. Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 12. Соревнования по аэробике (6 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Модуль единоборства**

#### **Тема 1. Создание представления о спортивных единоборствах (6 часов)**

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

#### **Тема 2. Техника падений в единоборствах (6 часов)**

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.

#### **Тема 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (10 часов)**

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.

#### **Тема 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (10 часов)**

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

#### **Тема 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (6 часов)**

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

#### **Тема 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (10 часов)**

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

#### **Тема 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (6 часов)**

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

#### **Тема 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка (6 часов).**

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.

#### **Тема 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (8 часов)**

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.

2. Прием контрольных нормативов.
3. Проведение соревнований по кроссфиту.

## **Тема 10 . Соревнования по единоборствам (6 часов).**

### **Модуль силовая подготовка**

#### **Тема 1. Упражнения для развития мышц рук (6 часов).**

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

#### **Тема 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (6 часов).**

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.

#### **Тема 3. Упражнения для развития мышц груди (6 часов).**

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

#### **Тема 4. Упражнения для развития мышц спины (6 часов).**

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

#### **Тема 5. Упражнения для развития мышц ног (6 часов).**

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

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

### **Тема 6. Упражнения для развития мышц живота (6 часов).**

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

### **Тема 7. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (6 часов)**

1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Выбор и распределение нагрузки.

### **Тема 8. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (6 часов)**

1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Тренировка грудных мышц, мышц бицепса и трицепса, мышц брюшного пресса.
3. Развитие силовой выносливости.

### **Тема 9. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (6 часов)**

1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Тренировка мышц ног, мышц спины, дельтовидных мышц и мышц брюшного пресса.
3. Развитие силовой выносливости

### **Тема 10. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах (6 часов)**



1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Тренировка грудных мышц, дельтовидных мышц, трицепса, мышц брюшного пресса.
3. Развитие силы мышц разгибателей.

**Тема 11.** Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах **(6 часов)**

1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Тренировка мышц ног, мышц спины, бицепса, икроножных мышц.
3. Развитие силы мышц сгибателей.

**Тема 12. Комплексы упражнений для различных групп мышц (6 часов)**

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

### **3 семестр**

**Раздел 2. Совершенствование техники в избранном виде спорта  
(двигательной активности)**

#### **Модуль баскетбол**

**Тема 1. Техника безопасности. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Тема 2. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

1. Разминочный бег, кроссовый бег, специальные беговые упражнения.
2. Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.
3. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.
4. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.
5. Упражнения на развитие мышц ног и области таза.

6. Силовые упражнения.

**Тема 3. Комплексы общеразвивающих упражнений. (6 часов)**

1. Упражнения на развитие прыгучести и взрывной силы.
2. Упражнения на развитие ловкости, координационных способностей.
3. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения на развитие выносливости, силовой выносливости.
5. Упражнения на развитие концентрации внимания.

**Тема 4. Специальная физическая подготовка. (4 часа)**

1. Упражнения с внешним сопротивлением с использованием веса предметов, противодействия партнера, сопротивления упругих предметов.
2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.
3. Упражнения для развития пассивной гибкости.

**Тема 5. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину. (6 часов);**

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

**Тема 6. Обучение технике обманных движений. (6 часов);**

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

**Тема 7. 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).
3. Учебная игра.

**Тема 8. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход). (4 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход).
2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.
3. Учебная игра.

**Тема 9. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд. (4 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).
3. Учебная игра.

**Тема 10. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача). (4 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).
3. Учебная игра.

**Тема 11. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок). (4 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок).
3. Учебная игра.

**Тема 12. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу, одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника. (4 часа)**

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

**Тема 13. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход». (4 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».
3. Учебная игра.

**Тема 14. 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.

**Тема 15. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон». (2 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон».
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание».
3. Учебная игра.

**Тема 16. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков». (2 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».
2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе.
3. Учебная игра.

**Тема 17. Обучение системе нападения через центрального игрока. (2 часа)**

1. Обучение системе нападения через центрального игрока.
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».
3. Учебная игра.

### **Тема 18. Контрольное тестирование по общей физической подготовке. (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

### **Тема 19. Соревнования по баскетболу. (6 часов)**

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейская практика и ведение электронного протокола.

## **Модуль волейбол**

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

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

### **Тема 2. Общая физическая подготовка. (4 часа)**

1. Кроссовый бег и другие разновидности бега.
2. Упражнения с отягощениями (утяжелители, набивные мячи и пр.) и дополнительным сопротивлением партнера.
3. Гимнастические упражнения для растяжки.
4. Упражнения на развитие координационных способностей.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. (2 часа)**

1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов
2. Прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево – вправо.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции на движущийся объект. (2 часа)**

1. Задания с увеличением скорости полета мяча при работе в парах, тройках, команде.
2. Задания с сокращением дистанции между игроками, партнером.
3. Задания на умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар (игры с теннисным мячом).

## **Тема 5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. (2 часа)**

1. Скоростные упражнения для рук.
2. Скоростные упражнения для ног.
3. Подвижные игры с применением звуковых сигналов.

## **Тема 6. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (4 часа);**

1. Повторение основных волейбольных стоек.
2. Техника сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

## **Тема 7. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Отработка техники нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
3. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
4. Подача в парах (игроки на боковых линиях).
5. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
6. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
7. Учебная игра.

## **Тема 8. Техника передачи мяча (6 часов)**

1. Отработка техники передачи сверху над собой, вперед и назад.
2. Отработка техники передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
3. Отработка техники приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
4. Отработка техники приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро.
5. Отработка техники приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки и грудь.

## **Тема 9. Техника нападающего удара (6 часов).**

1. Повторение техники передачи мяча.
2. Отработка техники разбега и прыжка в нападающем ударе.
3. Отработка техники выполнения нападающего удара в прыжке.
4. Отработка техники выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку.
5. Выполнение нападающего удара с передачи партнера.
6. Выполнение нападающих ударов на точность.
7. Выполнения нападающих ударов на силу.
8. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.
9. Учебная игра.

#### **Тема 10. Техника игры в защите (4 часа)**

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

#### **Тема 11. 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.

#### **Тема 12. Техника блокирования (6 часов)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике индивидуального, группового и командного блокирования.
3. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки.
4. Имитационные упражнения в парах.
5. Блокирование мяча после подброса.
6. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса.

7. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе.
8. Учебная игра.

### **Тема 13. Тактика игры в защите (4 часа)**

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

### **Тема 14. Тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Повторение основ тактических действий в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

### **Тема 15. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

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

### **Тема 16. Тренировочная игра (4 часа)**

1. Мини-волейбол (2x2 в три касания на пол площадки).
2. Применение в играх всех изученных технических приемов и тактических действий.

### **Тема 17. Контрольное тестирование по общей физической подготовке (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

### **Тема 18. Соревнования по волейболу (8 часов)**

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейская практика и ведение протоколов игр.

## **Модуль футбол**

### **Тема 1. Техника игры в нападении (8 часов)**



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 «разрезания» защитников
3. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
4. Обучение технике игры «9»
5. Совершенствование техники игры в нападении.
6. Учебная игра.

### **Тема 2 Техника ударов по мячу (8 часов).**

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. Обучение технике выноса мяча от ворот
4. Обучение технике паса «пассером»
5. Совершенствование техники ударов по мячу.
6. Учебная игра

### **Тема 3. Техника передачи и остановки мяча (8 часов)**

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

### **Тема 4. Техника игры в нападении и защите (8 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. Обучение технике игры в полузащите и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч, контроль мяча в центре поля под давлением

4. Совершенствование техники игры в полузащите и защите.

5. Учебная игра.

### **Тема 5. Техника игры вратаря (8 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. Обучение правильному расположению на угловых ударах, аутах, штрафных ударах и свободных ударах.

4. Совершенствование техники расположения игроков.

5. Учебная игра.

### **Тема 6. Техника игры в защите (12 часов)**

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

2. Обучение защитному бегу

3. Обучение технике пасирования

4. Обучение технике игры в подкатах

5. Совершенствование техники игры в защите.

6. Учебная игра.

### **Тема 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (8 часов)**

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

2. Разучивание тактических схем

3. Изучение стратегических планов

4. Совершенствование техники игры в футбол.

## **Тема 8. Соревнования по футболу (12 часов)**

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

## **Модуль плавание**

### **Тема 1. Правила поведения на воде и техника безопасности (4 часа)**

1. Рассказ о правилах поведения и техники безопасности.

### **Тема 2. Обучение технике плавания способом брасс (12 часов)**

1. Обучение правильной технике работе ног брасс возле бортика и с доской.
2. Обучение технике работе рук брасс с дыханием.
3. Обучение технике способом брасс в полной координации.

### **Тема 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди (8 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на груди с дыханием и доской.
2. Совершенствование кроль на груди в полной координации.

### **Тема 4. Совершенствование техники плавания кроль на спине (12 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на спине руки в «стрелку».
2. Совершенствование кроль на спине в полной координации.

### **Тема 5. Обучение технике поворотов в кроле на груди (12 часов)**

1. Обучение технике поворота маятник
2. Обучение технике поворота сальто.

### **Тема 6. Совершенствование техники прыжков в воду (12 часов)**

1. Совершенствование стартового прыжка в воду с бортика.

2. Обучение стартовому прыжку в воду с тумбочки.

### **Тема 7. Соревнования по плаванию (12 часов)**

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

## **Модуль аэробика**

### **Тема 1. Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) (6 часов);**

1. Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой.
2. Развитие координационных способностей, силы.

### **Тема 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.

### **Тема 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.).

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

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

### **Тема 5. Самостоятельное совершенствование техники шагов (6 часов)**

1. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции.
2. Развитие силовых способностей и выносливости.

#### **Тема 6. 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.

#### **Тема 7. Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции (6 часов)**

1. Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой.
2. Развитие силовых способностей и выносливости.

#### **Тема 8. Упражнения для развития физических качеств (6 часов)**

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

#### **Тема 9. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции (6 часов)**

1. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции.
2. Развитие координационных способностей и гибкости.

#### **Тема 10. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции (6 часов)**

1. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой.
2. Развитие координационных способностей, силы.

#### **Тема 11. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции (6 часов)**

1. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «сложения».
2. Развитие координационных способностей и гибкости.

#### **Тема 12. Соревнования по аэробике (6 часов)**

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

### **Модуль единоборства**

#### **Тема 1. Создание представления о спортивных единоборствах (4 часа).**

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

#### **Тема 2. Техника падений в единоборствах (12 часов).**

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.

#### **Тема 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (12 часов).**

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.

#### **Тема 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (12 часов).**

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

### **Тема 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (10 часов).**

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

### **Тема 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (6 часов).**

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

### **Тема 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (6 часов)**

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

### **Тема 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.

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

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

## **Тема 10 . Соревнования по единоборствам (4 часа).**

### **Модуль силовая подготовка**

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 4. Упражнения для развития мышц спины (6 часов).**

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

#### **Тема 5. Упражнения для развития мышц ног (6 часов).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.



2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц ног.

### **Тема 6. Упражнения для развития мышц живота (6 часов).**

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

### **Тема 7. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (6 часов)**

1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Тренировка грудных мышц, мышц спины, дельтовидных мышц, икроножных мышц.
3. Развитие силы плечевого пояса.

### **Тема 8. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (12 часов)**

1. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
2. Тренировка мышц ног, мышц бицепса и трицепса, мышц брюшного пресса.
3. Развитие мышечной массы конечностей.

### **Тема 9. Упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения. (12 часов)**

1. Жим лёжа. Причины, по которым поднятый в жиме лёжа вес не засчитывается.
2. Тренировка грудных мышц, трицепса, дельтовидных мышц, мышц брюшного пресса.
3. Повышение силовых показателей в упражнении жим лёжа.

## **Тема 10. Изучение упражнений пауэрлифтинга (12 часов)**

1. Становая тяга. Причины, по которым поднятый в становой тяге вес не засчитывается.
2. Тренировка мышц спины, бицепса, мышц ног, икроножных мышц.
3. Повышение силовых показателей в упражнении становая тяга.
4. Сдача тестов по физической подготовке.

## **4 семестр**

### **Раздел 3. Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности) и развитие физических качеств**

#### **Модуль баскетбол**

#### **Тема 1. Техника безопасности. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка. (6 часов)**

1. Разминочный бег, кроссовый бег, специальные беговые упражнения.
2. Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.
3. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.
4. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.
5. Упражнения на развитие мышц ног и области таза.
6. Силовые упражнения.

#### **Тема 3. Комплексы общеразвивающих упражнений. (6 часов)**

1. Упражнения на развитие прыгучести и взрывной силы.
2. Упражнения на развитие ловкости, координационных способностей.
3. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения на развитие выносливости, силовой выносливости.
5. Упражнения на развитие концентрации внимания.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка. (4 часа)**

1. Упражнения с внешним сопротивлением с использованием веса предметов, противодействия партнера, сопротивления упругих предметов.
2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.
3. Упражнения для развития пассивной гибкости.

#### **Тема 5. 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.

#### **Тема 6. 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.

#### **Тема 7. 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.

#### **Тема 8. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. (4 часа)**

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

#### **Тема 9. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. (4 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.

**Тема 10. Обучение технике стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте. (4 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.

**Тема 11. Обучение технике стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте. (4 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.

**Тема 12. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (4 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.

**Тема 13. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (6 часа)**

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

**Тема 14. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках. (4 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.

**Тема 15. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках. (4 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.
4. Учебная игра.

**Тема 16. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. (4 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.

**Тема 17. 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.

**Тема 18. Контрольное тестирование по общей физической подготовке. (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

**Тема 19. Соревнования по баскетболу. (6 часов)**

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейская практика и ведение электронного протокола.

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

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

**Тема 2. Общая физическая подготовка. (2 часа)**

1. Кроссовый бег и другие разновидности бега.
2. Упражнения с отягощениями (утяжелители, набивные мячи и пр.) и дополнительным сопротивлением партнера.
3. Гимнастические упражнения для растяжки.
4. Упражнения на развитие координационных способностей.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. (2 часа)**

1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов
2. Прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево – вправо.

**Тема 4. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции на движущийся объект. (2 часа)**

1. Задания с увеличением скорости полета мяча при работе в парах, тройках, команде.
2. Задания с сокращением дистанции между игроками, партнером.
3. Задания на умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар (игры с теннисным мячом).

**Тема 5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. (2 часа)**

1. Скоростные упражнения для рук.
2. Скоростные упражнения для ног.
3. Подвижные игры с применением звуковых сигналов.

**Тема 6. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (2 часа);**

1. Повторение основных волейбольных стоек.
2. Техника сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

#### **Тема 7. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Отработка техники нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
3. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
4. Подача в парах (игроки на боковых линиях).
5. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
6. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
7. Учебная игра.

#### **Тема 8. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.
2. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию.
3. Подача в прыжке планирующая – укороченная.
4. Подача на точность по зонам 1, 5, 6.
5. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4.
6. Подача в правую, левую половину площадки;
7. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.
8. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали.
9. Учебная игра

#### **Тема 9. Техника передачи мяча (4 часа)**

1. Отработка техники передачи сверху над собой, вперед и назад.
2. Отработка техники передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
3. Отработка техники приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
4. Отработка техники приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро.

5. Отработка техники приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки и грудь.

#### **Тема 10. Закрепление техники передачи мяча (4 часа)**

1. Прием мяча снизу двумя руками в тройках/парах.
2. Упражнения с мячом в парах через сетку.
3. Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.
4. Учебная игра

#### **Тема 11. Техника нападающего удара (4 часа).**

1. Повторение техники передачи мяча.
2. Отработка техники разбега и прыжка в нападающем ударе.
3. Отработка техники выполнения нападающего удара в прыжке.
4. Отработка техники выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку.
5. Выполнение нападающего удара с передачи партнера.
6. Выполнение нападающих ударов на точность.
7. Выполнения нападающих ударов на силу.
8. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.
9. Учебная игра.

#### **Тема 12. Техника игры в защите (4 часа)**

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

#### **Тема 13. 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.

#### **Тема 14. Техника блокирования (6 часов)**



1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике индивидуального, группового и командного блокирования.
3. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки.
4. Имитационные упражнения в парах.
5. Блокирование мяча после подброса.
6. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса.
7. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе.
8. Учебная игра.

#### **Тема 15. Тактика игры в защите (4 часа)**

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

#### **Тема 16. Тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Повторение основ тактических действий в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

#### **Тема 17. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

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

#### **Тема 18. Тренировочная игра (4 часа)**

1. Мини-волейбол (2x2 в три касания на пол площадки).
2. Применение в играх всех изученных технических приемов и тактических действий.

## **Тема 19. Контрольное тестирование по общей физической подготовке (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

## **Тема 20. Соревнования по волейболу (8 часов)**

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейская практика и ведение протоколов игр.

## **Модуль футбол**

### **Тема 1. Техника игры в нападении (8 часов)**

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 забегания за соперника
3. Обучение технике выбегания по ломаной из офсайда
4. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.
5. Совершенствование техники игры в нападении.
6. Учебная игра.

### **Тема 2 Техника ударов по мячу (8 часов).**

1. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.
2. Обучение технике ударов на угловых
3. Обучение технике ударов при штрафном ударе
4. Обучение технике ударов после розыгрыша аута

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

6. Совершенствование техники ударов по мячу.

7. Учебная игра

### **Тема 3. Техника передачи и остановки мяча (8 часов)**

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

2. Обучение технике остановки нижних мячей

3. Обучение технике остановке верхних мячей

4. Обучение технике обработки «щечкой»

5. Обучение технике обработки подошвой

6. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.

7. Учебная игра.

### **Тема 4. Техника игры в нападении и защите (8 часов)**

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. Обучение технике игры в полузащите и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч, контроль мяча в центре поля под давлением

4. Совершенствование техники игры в полузащите и защите.

5. Учебная игра.

### **Тема 5. Техника игры вратаря (8 часов)**

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.

4. Обучение правильному расположению на угловых ударах, аутах, штрафных ударах и свободных ударах.

5. Совершенствование техники расположения игроков.

6. Учебная игра.

### **Тема 6. Техника игры в защите (12 часов)**

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

2. Обучение игре в опорной зоне

3. Обучение игре в 3 защитника

4. Обучение игре в 4 защитника

5. Обучение игре в 5 защитников

6. Совершенствование техники игры в защите.

7. Учебная игра.

### **Тема 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (8 часов)**

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

2. Разбор стандартных положений.

3. Разбор игры на угловых.

4. Разбор игры на аутах.

5. Разбор игры при штрафных ударах.

6. Разбор игры при пенальти.

7. Разбор игры при свободных ударах.

8. Совершенствование техники игры в футбол.

### **Тема 8. Соревнования по футболу (12 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## **Модуль плавание**

### **Тема 1. Правила поведения на воде и техника безопасности (4 часа)**

1. Рассказ о правилах поведения и техники безопасности.

## **Тема 2. Обучение технике плавания способом дельфин (12 часов)**

1. Обучение правильной технике работе ног дельфин возле бортика и с доской.
2. Обучение технике работе рук дельфин с дыханием.
3. Обучение технике способом дельфин в полной координации.

## **Тема 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди (8 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на груди с дыханием и доской.
2. Совершенствование кроль на груди в полной координации.

## **Тема 4. Совершенствование техники плавания кроль на спине (12 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на спине руки в «стрелку».
2. Совершенствование кроль на спине в полной координации.

## **Тема 5. Обучение технике поворотов (12 часов)**

1. Обучение технике поворота с кроля на груди на спину.
2. Обучение технике поворота с кроля на спине на брасс.

## **Тема 6. Совершенствование техники прыжков в воду (12 часов);**

1. Совершенствование стартового прыжка в воду с бортика.
2. Обучение стартовому прыжку в воду с тумбочки.

## **Тема 7. Соревнования по плаванию (12 часов)**

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

### **Модуль аэробика**

## **Тема 1. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг» (6 часов);**

1. Совершенствование техники базовых шагов.
2. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

## **Тема 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.

**Тема 3. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг» (12 часов).**

1. Силовая аэробика.
2. Танцевальная аэробика.

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

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

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

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

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

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

**Тема 7. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом» (12 часов)**

1. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

**Тема 8. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции (12 часов)**

1. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

**Тема 9. Соревнования по аэробике (6 часов)**

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

### **Модуль единоборства**

#### **Тема 1. Создание представления о спортивных единоборствах (4 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Круговая тренировка.

#### **Тема 2. Техника падений в единоборствах (6 часов)**

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

#### **Тема 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (8 часов).**

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

#### **Тема 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (8 часов).**

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

#### **Тема 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (8 часов).**

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

#### **Тема 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (12 часов)**

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

#### **Тема 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (8 часов)**

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

#### **Тема 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка. (10 часов).**

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.

#### **Тема 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (8 часов)**



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

## **Тема 10 . Соревнования по единоборствам (4 часа)**

### **Модуль силовая подготовка**

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (10 часов).**

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

#### **Тема 8. Закрепление упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения (10 часов).**

1. Жим лёжа. Причины, по которым поднятый в жиме лёжа вес не засчитывается.
2. Тренировка грудных мышц, дельтовидных мышц, трицепса, мышц брюшного пресса.
3. Повышение силовых показателей в упражнении жим лёжа.

#### **Тема 9. Закрепление упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения (10 часов).**

1. Приседание. Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.
2. Тренировка мышц ног, мышц спины, бицепса, икроножных мышц.
3. Повышение силовых показателей в упражнении приседание.

#### **Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами (12 часов).**

1. Тренировка мышц ног, мышц спины, бицепса, мышц голени.

2 Снижение общей силовой нагрузки, подготовка к сдаче обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке и специально-технической подготовке.

3. Сдача тестов по физической подготовке.

## **5 семестр**

### **Раздел 4. Развитие физических качеств и планирование физического самосовершенствования**

#### **Модуль баскетбол**

##### **Тема 1. Обучение технике поворотов с мячом. (4 часа)**

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

##### **Тема 2. Обучение технике поворотов с мячом. (4 часа)**

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

##### **Тема 3. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (4 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.

##### **Тема 4. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. 4 часа)**

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

##### **Тема 5. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (6 часов)**

1. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие игровой ловкости.

**Тема 6. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте. (4 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.

**Тема 7. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте. (4 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.

**Тема 8. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча. (6 часов)**

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

**Тема 9. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (6 часов)**

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.

**Тема 10. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (6 часов)**

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.

**Тема 11. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (6 часов)**

- 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.

**Тема 12. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (6 часов)**

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.

**Тема 13. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (6 часов)**

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

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

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Проведение соревнований по баскетболу.

### 3. Судейская практика.

#### **Модуль волейбол**

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

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

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка. (4 часа)**

1. Кроссовый бег и другие разновидности бега.
2. Упражнения с отягощениями (утяжелители, набивные мячи и пр.) и дополнительным сопротивлением партнера.
3. Гимнастические упражнения для растяжки.
4. Упражнения на развитие координационных способностей.

##### **Тема 3. Специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. (2 часа)**

1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов
2. Прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево – вправо.

##### **Тема 4. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции на движущийся объект. (2 часа)**

1. Задания с увеличением скорости полета мяча при работе в парах, тройках, команде.
2. Задания с сокращением дистанции между игроками, партнером.
3. Задания на умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар (игры с теннисным мячом).

##### **Тема 5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. (2 часа)**

1. Скоростные упражнения для рук.
2. Скоростные упражнения для ног.

3. Подвижные игры с применением звуковых сигналов.

#### **Тема 6. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (4 часа);**

1. Повторение основных волейбольных стоек.
2. Техника сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

#### **Тема 7. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Отработка техники нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.
3. подача в стену с расстояния 6-9 м.
4. подача в парах (игроки на боковых линиях).
5. подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
6. подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
7. Учебная игра.

#### **Тема 8. Техника передачи мяча (6 часа)**

1. Отработка техники передачи сверху над собой, вперед и назад.
2. Отработка техники передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
3. Отработка техники приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
4. Отработка техники приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро.
5. Отработка техники приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки и грудь.

#### **Тема 9. Техника нападающего удара (6 часа).**

1. Повторение техники передачи мяча.
2. Отработка техники разбега и прыжка в нападающем ударе.
3. Отработка техники выполнения нападающего удара в прыжке.
4. Отработка техники выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку.

5. Выполнение нападающего удара с передачи партнера.
6. Выполнение нападающих ударов на точность.
7. Выполнения нападающих ударов на силу.
8. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.
10. Учебная игра.

#### **Тема 10. Техника игры в защите (4 часа)**

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

#### **Тема 11. 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.

#### **Тема 12. Техника блокирования (6 часов)**

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике индивидуального, группового и командного блокирования.
3. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки.
4. Имитационные упражнения в парах.
5. Блокирование мяча после подброса.
6. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса.
7. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе.
8. Учебная игра.

#### **Тема 13. Тактика игры в защите (4 часа)**

1. Повторение основ тактики игры в защите.



2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.

3. Учебная игра.

#### **Тема 14. Тактики игры в нападении (4 часа)**

1. Повторение основ тактических действий в нападении.
2. Совершенствование техники игры в нападении.
3. Учебная игра.

#### **Тема 15. Техника индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа)**

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

#### **Тема 16. Тренировочная игра (4 часа)**

1. Мини-волейбол (2х2 в три касания на пол площадки).
2. Применение в играх всех изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Тема 17. Контрольное тестирование по общей физической подготовке (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

#### **Тема 18. Соревнования по волейболу (8 часов)**

##### **Модуль футбол**

#### **Тема 1. Техника игры в нападении (8 часов)**

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. Обучение технике обводки соперников

4. Обучение техническому элементу «радуга»
5. Обучение техническому элементу «эластика»
6. Совершенствование техники игры в нападении.
7. Учебная игра.

### **Тема 2 Техника ударов по мячу (8 часов).**

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. Обучение технике ударов с 11 м
4. Обучение технике ударов с радиуса штрафной
5. Обучение технике выноса мяча на дальнейшее расстояние
6. Совершенствование техники ударов по мячу.
7. Учебная игра

### **Тема 3. Техника передачи и остановки мяча (8 часов)**

1. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
2. Обучение технике дальних пасов низом
3. Обучение технике дальних пасов верхом
4. Обучение технике пасов «парашютом»
5. Обучение технике пасов «черпаком»
6. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.
7. Учебная игра.

### **Тема 4. Техника игры в нападении и защите (8 часов)**

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. Обучение технике игры в полузащите и защите: бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча толчком туловищем, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч, контроль мяча в центре поля под давлением
4. Совершенствование техники игры в полузащите и защите.
5. Учебная игра.

#### **Тема 5. Техника игры вратаря (8 часов)**

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. Обучение технике ввода мяча рукой
3. Обучение технике ввода мяча ногой
4. Обучение технике ввода мяча при свободном ударе
5. Совершенствование техники игры вратаря.
6. Обучение правильному расположению на угловых ударах, аутах, штрафных ударах и свободных ударах.
7. Совершенствование техники расположения игроков.
8. Учебная игра.

#### **Тема 6. Техника игры в защите (12 часов)**

1. Обучение технике игры в защите: сосредоточенная защита, рассредоточенная защита, персональная защита, зонная и комбинированная защиты.
2. Обучение технике игры 1 в 1
3. Обучение технике игры 1 в 2
4. Обучение технике подкатов
5. Обучение защитному шагу
6. Совершенствование техники игры в защите.
7. Учебная игра.

#### **Тема 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (8 часов)**

1. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
2. Разбор схемы 4-4-2
3. Разбор схемы 4-2-4
4. Разбор схемы 4-3-3
5. Совершенствование техники игры в футбол.

#### **Тема 8. Соревнования по футболу (12 часов)**

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

### **Модуль плавание**

#### **Тема 1. Правила поведения на воде и техника безопасности (4 часа)**

1. Рассказ о правилах поведения и техники безопасности.
2. Обучение стартовому прыжку

#### **Тема 2. Обучение комплексному плаванию (12 часов)**

1. Обучение правильной технике комплексного плавания (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди). На ногах, на руках и в полной координации.

#### **Тема 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди (8 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на груди с дыханием и доской.
2. Совершенствование кроль на груди в полной координации.

#### **Тема 4. Совершенствование техники плавания кроль на спине (12 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на спине руки в «стрелку».
2. Совершенствование кроль на спине в полной координации.

#### **Тема 5. Обучение технике поворотов в комплексном плавании (12 часов)**

1. Обучение технике поворотов в комплексном плавании.

#### **Тема 6. Совершенствование прыжкам в воду (12 часов)**

1. Совершенствование стартового прыжка в воду с тумбочки.
2. Обучение стартовому прыжку в воду на спине.

#### **Тема 7. Соревнования по плаванию (12 часов)**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### **Модуль аэробика**

#### **Тема 1. Техника базовых шагов (6 часов).**

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

#### **Тема 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.

#### **Тема 3. Выполнение студентами соединений музыкальной композиции (6 часов).**

1. Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции базовой аэробики без помощи преподавателя.

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

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

#### **Тема 5. Выполнение студентом одного блока музыкальной композиции базовой аэробики в качестве преподавателя. (18 часов)**

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

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

#### **Тема 7. Самосовершенствование музыкальной композиции и сдача музыкальной композиции базовой аэробики спиной к зеркалу (18 часов)**

## **Тема 8. Соревнования по аэробике (6 часов)**

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

### **Модуль единоборства**

#### **Тема 1. Вводное занятие (4 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Круговая тренировка.

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

1. Закрепление техники падений в единоборствах.
2. Выполнение специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
3. Упражнения по общей физической подготовке.
4. Подвижные игры.

#### **Тема 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (8 часов).**

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

#### **Тема 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (8 часов).**

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

#### **Тема 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (8 часов).**

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

#### **Тема 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (8 часов).**

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

#### **Тема 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (8 часов).**

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

#### **Тема 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка (8 часов).**

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

## **Тема 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (8 часов).**

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

## **Тема 10 . Соревнования по единоборствам (4 часа)**

### **Модуль силовая подготовка**

#### **Тема 1. Упражнения для развития мышц рук (6 часов).**

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

#### **Тема 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (6 часов).**

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.

#### **Тема 3. Упражнения для развития мышц груди (6 часов).**

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

#### **Тема 4. Упражнения для развития мышц спины (6 часов).**

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

#### **Тема 5. Упражнения для развития мышц ног (6 часов).**

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.



2. Методика развития силовых способностей.
3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц

ног.

### **Тема 6. Упражнения для развития мышц живота (6 часов).**

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

живота.

### **Тема 7. Общеразвивающая тренировка (12 часов).**

- 1 Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (штанга, гантели и гири) и на тренажёрах.
- 2 Общеразвивающая тренировка.
- 3 Восстановление силовой выносливости.

### **Тема 8. Закрепление техники выполнения упражнений со свободными весами (12 часов).**

- 1 Тренировка мышц ног, спины, дельтовидных мышц и мышц брюшного пресса.
- 2 Развитие силы и увеличение мышечной массы.

### **Тема 9. Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами (6 часов).**

1. Тренировка грудных мышц, мышц бицепса и трицепса, икроножных мышц.
2. Развитие силы и увеличение мышечной массы.

### **Тема 10. Закрепление упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения. (12 часов)**

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

**6 семестр**

**Раздел 5. Техническая и физическая подготовка, контроль и самоконтроль в избранном виде спорта (двигательной активности)**

**Модуль баскетбол**

**Тема 1. Техника безопасности. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Тема 2. Общая физическая подготовка. (4 часов)**

1. Разминочный бег, кроссовый бег, специальные беговые упражнения.
2. Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.
3. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.
4. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.
5. Упражнения на развитие мышц ног и области таза.
6. Силовые упражнения.

**Тема 3. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте. (4 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. Учебная игра.

**Тема 4. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте. (4 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. Учебная игра.

**Тема 5. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча. (4 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. Учебная игра.

**Тема 6. Закрепление техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (4 часа)**

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

**Тема 7. Закрепление техники 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.
4. Учебная игра.

**Тема 8. Закрепление техники 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. Развитие быстроты.
4. Учебная игра.

**Тема 9. Закрепление техники 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.
4. Учебная игра.

**Тема 10. Закрепление техники 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.
4. Учебная игра.

**Тема 11. Закрепление техники 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. Учебная игра.

**Тема 12. Контрольное тестирование по общей физической подготовке. (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

**Тема 13. Соревнования по баскетболу. (6 часов)**

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейская практика и ведение электронного протокола.

## **Модуль волейбол**

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

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

### **Тема 2. Общая физическая подготовка. (4 часа)**

1. Кроссовый бег и другие разновидности бега.
2. Упражнения с отягощениями (утяжелители, набивные мячи и пр.) и дополнительным сопротивлением партнера.
3. Гимнастические упражнения для растяжки.
4. Упражнения на развитие координационных способностей.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. (4 часа)**

1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов
2. Прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево – вправо.

### **Тема 4. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (4 часа)**

1. Повторение основных волейбольных стоек.
2. Техника сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Учебная игра.

### **Тема 5. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Отработка техники нижней прямой, нижней боковой, верхней
3. Учебная игра.

### **Тема 6. Техника владения мячом – подачи (4 часа)**

1. Повторение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.
2. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию.
3. Подача в прыжке планирующая – укороченная.
4. Учебная игра

#### **Тема 7. Техника передачи мяча (4 часа)**

1. Отработка техники передачи сверху над собой, вперед и назад.
2. Учебная игра

#### **Тема 8. Техника нападающего удара (4 часа).**

1. Повторение техники передачи мяча.
2. Выполнение нападающего удара с передачи партнера.
3. Выполнение нападающих ударов на точность.
4. Выполнения нападающих ударов на силу.
5. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.
6. Учебная игра.

#### **Тема 8. Техника игры в защите (4 часа)**

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

#### **Тема 9. Техника блокирования (4 часа)**

1. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки.
2. Имитационные упражнения в парах.
3. Блокирование мяча после подброса.
4. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса.
5. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе.
6. Учебная игра.

## **Тема 10. Контрольное тестирование по общей физической подготовке (2 часа)**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.
2. Оценка и сравнение полученных результатов.

### **Модуль футбол**

#### **Тема 1. Техника игры в нападении (8 часов)**

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 игры на столб
3. Обучение технике игры на грани офсайда
4. Обучение технике выбегания из офсайда
5. Обучение технике создания искусственного офсайда
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.

#### **Тема 2. Техника ударов по мячу (8 часов).**

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. Обучение технике ударов слету
4. Обучение технике ударов по мячу «шведкой»
5. Обучение технике ударов по мячу «рабоной»
6. Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу.
7. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу
8. Учебная игра

### **Тема 3. Техника овладения обманными движениями (финты) (8 часов)**

1. Обучение технике владения мячом: обход фишек восьмеркой, смена движений от фишки до фишки
2. Обучение технике наклона корпуса в сторону
3. Обучение технике ухода от соперника
4. Учебная игра в «пану»

### **Тема 4. Соревнования по футболу (16 часов)**

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

## **Модуль плавание**

### **Тема 1. Правила поведения на воде и техника безопасности (4 часа)**

1. Рассказ о правилах поведения и техники безопасности.
2. Совершенствование кроль на груди.

### **Тема 2. Совершенствование комплексного плавания (6 часов)**

1. Совершенствование техники комплексного плавания (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди). На ногах, на руках и в полной координации.

### **Тема 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди (4 часа)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на груди с дыханием и доской.

2. Совершенствование кроль на груди в полной координации.

### **Тема 4. Совершенствование техники плавания кроль на спине (6 часов)**

1. Совершенствование техники движений ногами кроль на спине руки в «стрелку».

2. Совершенствование кроль на спине в полной координации.

### **Тема 5. Совершенствование техники поворотов (4 часов)**

1. Совершенствование техники поворотов в комплексном плавании.

### **Тема 6. Обучение эстафетному плаванию (6 часов)**

1. Обучение эстафетному плаванию.



## **Тема 7. Совершенствование прыжкам в воду (2 часа)**

1. Совершенствование стартового прыжка в воду с тумбочки.
2. Обучение стартовому прыжку в воду на спине.

## **Тема 8. Соревнования по плаванию (4 часов)**

1. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## **Тема 9. Прием контрольных нормативов 600 м, без учета времени (различными способами плавания) (2 часа)**

## **Тема 10. 12-минутный тест Купера ( 2 часа)**

### **Модуль аэробика**

## **Тема 1. Обучение технике основных движений и элементов хореографии степ-аэробики (6 часов).**

1. Обучение технике основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.
2. Развитие координационных способностей, силы.

## **Тема 2. Обучение видам элементов хореографии степ-аэробики (6 часов).**

1. Обучение видам элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.
2. Развитие координационных способностей и гибкости.
3. Развитие выносливости.

## **Тема 3. Совершенствование техники видов элементов хореографии степ-аэробики (4 часа).**

1. Совершенствование техники видов элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму.
2. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 4. Обучение технике основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (6 часов).**

1. Обучение видам элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.
2. Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 5. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции (4 часа).**

1. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой.
2. Развитие координационных способностей, силы.

**Тема 6. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения» (4 часа).**

**Тема 7. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг» (4 часа).**

**Тема 8. Соревнования по аэробике (6 часов).**

**Модуль единоборства**

**Тема 1. Техника падений в единоборствах (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Круговая тренировка.

**Тема 2 Техника броска (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.

**Тема 3. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (8 часов).**

1. Совершенствование техники падений.

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

#### **Тема 4. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (8 часов).**

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

#### **Тема 5. Рукопашный бокс. Тайский бокс (6 часов).**

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

#### **Тема 6. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка (6 часов).**

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

#### **Тема 7. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (6 часов).**

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

### **Модуль силовая подготовка**

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 4. Закрепление упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения (6 часов).**

1. Общеразвивающая тренировка.
2. Восстановление силовой выносливости.

#### **Тема 5. Закрепление упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения (6 часов).**

1. Тренировка грудных мышц, дельтовидных мышц, трицепса, мышц брюшного пресса.
2. Развитие силы мышц разгибателей.

**Тема 6. Закрепление упражнений пауэрлифтинга и правила их выполнения (6 часов).**

1. Тренировка грудных мышц, дельтовидных мышц, мышц трицепса и мышц брюшного пресса.
2. Повышение силовых показателей в упражнении жим лёжа.

**Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами (10 часов).**

1. Тренировка мышц ног, мышц спины, бицепса и мышц брюшного пресса.
2. Снижение общей силовой нагрузки, подготовка к сдаче обязательных контрольных тестов по общефизической подготовке и специально-технической подготовке.
3. Сдача контрольных нормативов.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и индикаторы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	<p>Раздел 1. Методика обучения технике избранного вида спорта (двигательной активности)</p> <p>Раздел 2. Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности)</p> <p>Раздел 3. Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности) и развитие физических качеств</p>	ИУК-7.1	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.</p> <p>Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности</p> <p>Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности</p> <p>Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>
			<p>Участие в соревнованиях</p> <p>Сдача нормативов комплекса ГТО</p>		

	<p>Раздел 4. Развитие физических качеств и планирование физического совершенствования</p> <p>Раздел 5. Техническая и физическая подготовка, контроль и самоконтроль в избранном виде спорта (двигательной активности)</p>	<p>физической культурой и спортом Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>		
		<p>ИУК-7.2</p> <p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Сдача нормативов комплекса ГТО</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>

			<p>будущей профессиональной деятельности.  Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.  Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности  Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности  Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом  Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков</p>		
		ИУК-7.3	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>
				<p>Участие в соревнованиях</p> <p>Сдача нормативов комплекса</p>	



		<p>с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.</p> <p>Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности</p> <p>Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности</p> <p>Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков</p> <p>Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта</p> <p>Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта</p> <p>Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и</p>	ГТО	
--	--	--	-----	--

			способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности		
--	--	--	---	--	--

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа не предусмотрена.

## VIII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Лифанов, А.Д. . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/189849>
2. Парыгина, О. В. Элективные курсы по физической культуре : методические рекомендации / О. В. Парыгина. — Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/966761>
3. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339> (дата обращения: 20.01.2023). – Режим доступа: по подписке.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5.

- Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 20.01.2023). – Режим доступа: по подписке.

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010174>

7. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010165>

#### Дополнительная литература

1. 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

2. 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>

3. 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.

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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.

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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.

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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.

16. 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

17. 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

18. 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>

19. 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

20. 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/>

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

Успешное освоение дисциплины предполагает посещаемость

студентов на всех практических занятиях, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на подготовку к практическим занятиям, выполнение текущих и итоговых контрольных нормативов

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами всех практических занятий. Каждый из изучаемых разделов сопровождается участием студентов в соревнованиях и сдачей контрольных нормативов.

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 на следующем этапе 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. На следующем этапе обучения студенты учатся 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.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии посещения всех практических занятий, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

### **Особенности реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ)

осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Для проведения практических занятий с обучающимися с ОВЗ допускаются преподаватели, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.

3. На основе совокупности самостоятельных исследований, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

4. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия физической культурой в специальных медицинских группах;
- занятия в системе BlackBoard, путем освоения разработанного курса «Физическая культура (для лиц, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)», режим доступа:

[https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content\\_id=265779\\_1&course\\_id=6513\\_1#](https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=265779_1&course_id=6513_1#)

## Х. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием.

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины приведен в таблице:

№ п/п	Перечень основных площадей <sup>1</sup> объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
1	2	3	7
Спортивный комплекс S			

<sup>1</sup> Основные площади – спортивные зоны, предназначенные для занятий физической культурой и спортом (залы, площадки, поля, трассы, сооружения), трибуны с указанием количества посадочных мест (стационарные, мобильные).



1	Универсальный спортивный зал Покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – в/б, б/б; гандбол, мини-футбол, бадминтон (4 площадки); комплект оборудования для б/б и в/б (фермы со щитами и кольцами, стойки), мобильные стойки для б/т с сетками; 4 командные раздевалки с душевыми, 2 раздевалки для инвалидов с душевыми.	60,08*58,7* h17,0	S=3898,4 кв.м
2	Спортивный зал 2 раздевалки с душевыми	18,5*58,7*h12,8	S=1262 кв.м
3	Спортивный зал для настольного тенниса 2 раздевалки с душевыми	18,1*36,3*h3,70	S=773 кв.м
4	Тренажерный зал Кардио- и силовые тренажеры. 2 раздевалки с душевыми	18,5*15,5* h 7,8	S=280 кв.м
5	Спортивный зал для аэробики 2 раздевалки с душевыми	18,4*12,2* h7,8	S=224 кв.м
6	Зал «Сухого плавания» Шведские стенки, кардио- и силовые тренажеры. 1 раздевалка с душевыми	15,9*9,5* h 3,2	S=155 кв.м
7	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 3 раздевалки с душевыми.	Размер помещения бассейна 19,5*32,0* h7,1	S=659,5 кв.м., площадь душевых 94,5м2, площадь раздевалок 142м2
8	Беговая дорожка. Покрытие - спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке	2,9*280,8*h8,8	
Спортивный комплекс S 2			
9	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h 8,5	S=576,7 кв.м
10	Зал для лечебной физкультуры и массажа	10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы)	S=100,1 кв.м

11	Зал для занятий спец.медицинских групп	16,5*8,4*4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
12	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми	16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы)	S=452,12 кв.м
Спортивный комплекс S 1			
13	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h 8,5	S=576,7 кв.м
14	Спортивный зал для аэробики	10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы)	S=100,1 кв.м
15	Тренажерный зал	16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
16	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочек, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми	30,1*14,0* h 6,2 (помещение бассейна)	S=452,12 кв.м
Открытые спортивные площадки и стадион			
17	Стадион (включая беговую дорожку)	168,0*87,0 Размер поля 154,0*72,0 Ширина дорожек 7,0 м.	
18	Теннисные корты 6 шт.	71,0*36,0 (блок из 4-х площадок) 36,0*34,0 (блок из 2-х площадок)	
19	Баскетбольные площадки 4 шт.	71,0*33,0 (блок из 4-х площадок)	
20	Волейбольные площадки 6 шт.	48,0*42,0 (блок из 6-и площадок)	

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

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.