



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП


(подпись)

А.Ю. Ралин
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
компьютерных систем


(подпись)

Е.В. Пустовалов
(ФИО)

«15» марта 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки **09.03.02 Информационные системы и технологии**
(Информационные системы и технологии)
Форма подготовки очная

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6
лекции - час.
практические занятия 328 час.
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 2,3,4,5,6 семестры
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.07.2017 № 926 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 4 от «12» марта 2021 г.

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

Составитель (ли): Сафонова Г.В.

Оборотная сторона титульного листа РПД

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

Трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

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.

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

Наименование категории (группы)	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Наименование показателя оценивания (результата обучения)
---------------------------------	--------------------------------	--	--

компетенций	(результат освоения)	компетенции	по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-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	<i>Знает</i> 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 <i>Умеет</i> организовать самостоятельные занятия по физической культуре <i>Владеет</i> навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<i>Знает</i> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности <i>Умеет</i> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом <i>Владеет</i> способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	<i>Знает</i> основные положения теории и методики физической культуры и спорта <i>Умеет</i> обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта <i>Владеет</i> технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности

I. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Формы промежуточной аттестации	
			Лек	Лаб	Пр	ОК*	СР		Конт роль
1	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	2			36				Зачет
2	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	2			36		2		
3	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	3			36				Зачет
4	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	3			36				
5	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	4			36				Зачет
6	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	4			36				
7	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	5			36				Зачет
8	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	5			36				
9	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	6			20				Зачет
10	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	6			20				
	Итого:				328				Зачет

*онлайн курс

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм

Модуль баскетбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности (2 часа).

Занятие 1.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника стоек и передвижений баскетболиста (10 часов).

Занятие 2.

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

Занятие 3.

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

Занятие 4.

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

Занятие 5.

1. Обучение стойке нападающего, владеющего мячом.

2. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 6.

1. Закрепление техники стойки нападающего, владеющего мячом.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие быстроты.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника ловли мяча двумя руками на месте (4 часа).

Занятия 7-8.

1. Обучение технике ловли мяча двумя руками на месте.

2. Совершенствование техники стойки нападающего, владеющего мячом и стоек защитника.

3. Развитие общей выносливости.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте (4 часа).

Занятие 9.

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте.

2. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте.

3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 10.

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники передвижений и перемещений баскетболиста.

3. Развитие скоростной выносливости.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Обучение технике остановок (6 часов)

Занятие 11.

1. Обучение технике остановок двумя шагами.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 12.

1. Обучение технике остановок прыжком.

2. Совершенствование освоенных элементов техники стоек нападающего и защитника, техники передвижений.

3 Развитие стартовой скорости.

4 Учебная игра.

Занятие 13.

1. Закрепление техники остановок двумя шагами и прыжком.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений баскетболиста.

3. Развитие силы мышц туловища.

4. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Техника поворотов без мяча (4 часа)

Занятия 14-15.

1. Обучение технике поворотов без мяча на месте.

2. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.

3. Развитие ловкости.

4. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)

Занятия 16-18.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Проведение соревнований по баскетболу.

3. Судейская практика.

Модуль волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности (2 часа).

Занятие 1.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника игры и владения мячом (16 часов).

Занятие 2. Техника игры в нападении – перемещения и стойки.

1. Обучение основным стойкам в волейболе.

2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.

3. Учебная игра.

Занятие 3. Техника владения мячом – подачи.

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.

2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.

3. Учебная игра.

Занятие 4. Техника передачи мяча.

1. Обучение нижней и верхней передаче.

2. Обучение передачи в прыжке.

3. Учебная игра.

Занятие 5. Техника нападающего удара.

1. Повторение техники перемещения и стоек.

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

3. Учебная игра.

Занятие 6. Техника игры в защите.

1. Обучение технике стоек и выпадам.

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

3. Учебная игра.

Занятия 7-8. Техника овладения мячом.

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

2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.

3. Совершенствование техники игры в защите.

4. Учебная игра.

Занятие 9. Техника блокирования.

1. Обучение технике блокирования.

2. Обучение технике группового блокирования.

3. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Обучение тактике игры (8 часов)

Занятия 10-11. Обучение тактике игры в защите.

1. Обучение тактике игры в защите.

2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.

3. Учебная игра.

Занятия 12-13. Обучение тактике игры в нападении.

1. Обучение тактическим действиям в нападении.

2. Совершенствование техники игры в нападении.

3. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Техника обучения индивидуальным, групповым и командным действиям (4 часа)

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Соревнования по волейболу (6 часов).

Занятие 16-18.

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

Модуль футбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности (2 часа).

Занятие 1.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника игры в нападении (4 часа).

Занятия 2-3.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника ударов по мячу (4 часа).

Занятия 4-5.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Техника передачи и остановки мяча (4 часа).

Занятия 6-7.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Техника игры в нападении и защите (4 часа).

Занятия 8-9.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Техника игры вратаря (4 часа).

Занятия 10-11.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Техника игры в защите (4 часа).

Занятия 12-13.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа)

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9. Соревнования по футболу (6 часов)

Занятия 16-18.

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

Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке

Модуль аэробика

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника базовых шагов (6 часов).

Занятия 19-21.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).

Занятия 22-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).

Занятия 25-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для различных групп мышц (4 часа).

Занятия 30-31.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнение для развития физических качеств (4 часа).

Занятия 32-33.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Соревнования по аэробике (6 часов)

Занятие 34-36.

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

Модуль единоборства

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа).

Занятие 19.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника падений в единоборствах (4 часа).

Занятия 20-21.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа).

Занятия 22-23.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа).

Занятия 24-25.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа).

Занятия 26-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа).

Занятия 30-31.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка. (4 часа).

Занятия 32-33.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)

Занятия 34-35.

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.

2. Прием контрольных нормативов.

3. Проведение соревнований по кроссфиту.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10. Соревнования по единоборствам (2 часа).

Занятие 36.

Соревнования по единоборствам.

Модуль силовая подготовка

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа).

Занятия 19-20.

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.

2. Методика развития силовых способностей.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).

Занятия 21-22.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).

Занятия 23-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).

Занятия 25-26.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).

Занятия 27-28.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).

Занятия 29-30.

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

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц живота.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)

Занятия 31-36.

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

3 семестр

Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм

Модуль баскетбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (4 часа).

Занятия 1-2.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (4 часа).

Занятия 3-4.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Обучение технике обманных движений (12 часов)

Занятие 5. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок).

Занятие 6. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход).

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

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

Занятие 7. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд.

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

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

Занятие 8. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача).

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

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

Занятие 9. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).

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

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

Занятие 10. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу, одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу.

2. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Обучение тактическому взаимодействию (10 часов).

Занятие 11. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».

2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение».

Занятие 12. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание».

1. Обучение и совершенствование тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание».

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход».

3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 13. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон».

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.

Занятие 14. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».

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.

Занятие 15. Обучение системе нападения через центрального игрока.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.).

Занятия 16-18.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Проведение соревнований по баскетболу.

3. Судейская практика.

Модуль волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры и владения мячом (18 часов).

Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки.

4. Обучение основным стойкам в волейболе.

5. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.

6. Учебная игра.

Занятие 2. Техника владения мячом – подачи.

4. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.

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

6. Учебная игра.

Занятие 3. Техника передачи мяча.

4. Обучение нижней и верхней передаче.

5. Обучение передачи в прыжке.

6. Учебная игра.

Занятие 4. Техника нападающего удара.

4. Повторение техники перемещения и стоек.

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

6. Учебная игра.

Занятия 5-6. Техника игры в защите.

4. Обучение технике стоек и выпадам.

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

6. Учебная игра.

Занятия 7-8. Техника овладения мячом.

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

6. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.

7. Совершенствование техники игры в защите.

8. Учебная игра.

Занятие 9. Техника блокирования.

4. Обучение технике блокирования.

5. Обучение технике группового блокирования.

6. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение тактике игры в защите (8 часов).

Занятие 10-11. Обучение тактике игры в защите.

1. Обучение тактике игры в защите.

2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.

3. Учебная игра.

Занятие 12-13. Обучение тактике игры в нападении.

1. Обучение тактическим действиям в нападении.

2. Совершенствование техники игры в нападении.

3. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника обучения индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа).

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Соревнования по волейболу (6 часов).

Занятия 16-18.

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

Модуль футбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры в нападении (4 часа).

Занятия 1-2.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника ударов по мячу (4 часа).

Занятия 3-4.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа).

Занятия 5-6.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Техника игры в нападении и защите (4 часа).

Занятия 7-8.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Техника игры вратаря (4 часа).

Занятия 9-10.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Техника игры в защите (6 часов).

Занятия 11-13.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа).

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Соревнования по футболу (6 часов)

Занятия 16-18.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке

Модуль аэробика

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника базовых шагов (6 часов).

Занятия 19-21.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).

Занятия 22-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).

Занятия 25-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для различных групп мышц (4 часа).

Занятия 30-31.

1. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнение для развития физических качеств (4 часа).

Занятия 32-33.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Соревнования по аэробике (6 часов).

Занятия 34-36.

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

Модуль единоборства

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа).

Занятие 19.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника падений в единоборствах (4 часа).

Занятия 20-21.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа).

Занятия 22-23.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа).

Занятия 24-25.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа).

Занятия 26-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа).

Занятия 30-31.

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

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

Занятия 32-33.

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.

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

Занятия 34-35.

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

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10. Соревнования по единоборствам
(2 часа).**

Занятие 36.

Соревнования по единоборствам.

Модуль силовая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Упражнения для развития мышц
рук (4 часа).**

Занятия 19-20.

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

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

Занятия 21-22.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).

Занятия 23-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).

Занятия 25-26.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).

Занятия 27-28.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).

Занятия 29-30.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)

Занятия 31-36.

1. Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.
2. Развитие силовых способностей.

3. Сдача тестов по физической подготовке.

4 семестр

Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм

Модуль баскетбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Закрепление техники поворотов без мяча (6 часов).

Занятие 1.

1. Закрепление техники поворотов без мяча на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 2.

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

Занятие 3.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча (4 часа).

Занятие 4.

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

Занятие 5.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Обучение технике стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте (4 часа).

Занятие 6.

1. Обучение технике стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.

2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.

3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 7.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока (4 часа).

Занятие 8.

1. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

2. Совершенствование освоенных элементов техники защитных перемещений, остановок и поворотов без мяча.

3. Развитие быстроты.

Занятие 9.

1. Закрепление техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.

3. Развитие общей выносливости.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках (6 часов).

Занятие 10.

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.

Занятия 11-12.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Техника броска мяча одной рукой сверху с места (6 часов).

Занятие 13.

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места: Учить исходному положению, работе рук и ног. Учить согласованности движений рук и ног, умению придавать полету мяча необходимую траекторию.

2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 14-15.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Закрепление техники броска мяча одной рукой сверху с места (6 часов)

Занятие 16-18.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Проведение соревнований по баскетболу.

3. Судейская практика.

Модуль волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры и владения мячом (18 часов).

Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки.

1. Обучение основным стойкам в волейболе.

2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.

3. Учебная игра.

Занятие 2. Техника владения мячом – подачи.

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.

2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.

3. Учебная игра.

Занятие 3. Техника передачи мяча.

1. Обучение нижней и верхней передаче.

2. Обучение передачи в прыжке.

3. Учебная игра.

Занятие 4. Техника нападающего удара.

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

Занятия 5-6. Техника игры в защите.

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

Занятия 7-8. Техника овладения мячом.

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

Занятие 9. Техника блокирования.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение тактике игры в защите (8 часов).

Занятие 10-11. Обучение тактике игры в защите.

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

Занятие 12-13. Обучение тактике игры в нападении.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника обучения индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа).

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Соревнования по волейболу (6 часов).

Занятия 16-18.

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

Модуль футбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры в нападении (4 часа).

Занятия 1-2.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника ударов по мячу (4 часа).

Занятия 3-4.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа).

Занятия 5-6.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Техника игры в нападении и защите (4 часа).

Занятия 7-8.

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

3. Учебная игра.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Техника игры вратаря (4 часа).

Занятия 9-10.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Техника игры в защите (6 часов).

Занятия 11-13.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа).

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Соревнования по футболу (6 часов)

Занятия 16-18.

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

Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке

Модуль аэробика

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника базовых шагов (6 часов).

Занятия 19-21.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).

Занятия 22-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).

Занятия 25-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для различных групп мышц (4 часа).

Занятия 30-31.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнение для развития физических качеств (4 часа).

Занятия 32-33.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Соревнования по аэробике (6 часов).

Занятия 34-36.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

Модуль единоборства

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа).

Занятие 19.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника падений в единоборствах (4 часа).

Занятия 20-21.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа).

Занятия 22-23.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа).

Занятия 24-25.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа).

Занятия 26-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа).

Занятия 30-31.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка. (4 часа).

Занятия 32-33.

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.

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

Занятия 34-35.

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

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10. Соревнования по единоборствам
(2 часа).**

Занятие 36.

Соревнования по единоборствам.

Модуль силовая подготовка

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Упражнения для развития мышц
рук (4 часа).**

Занятия 19-20.

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

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

Занятия 21-22.

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.

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

Занятия 23-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).

Занятия 25-26.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).

Занятия 27-28.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).

Занятия 29-30.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)

Занятия 31-36.

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

5 семестр

Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм

Модуль баскетбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Обучение технике поворотов с мячом (4 часа).

Занятие 1.

1. Обучение технике поворотов с мячом.

2. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 2.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками (6 часов).

Занятие 3.

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

Занятие 4.

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

Занятие 5.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте (6 часов)

Занятие 6.

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

Занятие 7-8.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча (4 часа).

Занятие 9-10.

1. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Техника безопасности.

4. Развитие быстроты.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции (10 часов).

Занятие 11.

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.

2. Совершенствование техники остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.

3. Развитие общей выносливости.

Занятие 12.

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 13.

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

4. Учебная игра.

Занятие 14.

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

3. Развитие скоростной выносливости.

4. Учебная игра.

Занятие 15.

1. Повторение техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие прыжковой выносливости.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)

Занятие 16-18.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Проведение соревнований по баскетболу.

3. Судейская практика.

Модуль волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры и владения мячом (18 часов).

Занятие 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки.

1. Обучение основным стойкам в волейболе.

2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.

3. Учебная игра.

Занятие 2. Техника владения мячом – подачи.

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.

2. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам.

3. Учебная игра.

Занятие 3. Техника передачи мяча.

1. Обучение нижней и верхней передаче.

2. Обучение передачи в прыжке.

3. Учебная игра.

Занятие 4. Техника нападающего удара.

1. Повторение техники перемещения и стоек.

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

3. Учебная игра.

Занятия 5-6. Техника игры в защите.

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

Занятия 7-8. Техника овладения мячом.

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

Занятие 9. Техника блокирования.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение тактике игры в защите (8 часов).

Занятие 10-11. Обучение тактике игры в защите.

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

Занятие 12-13. Обучение тактике игры в нападении.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника обучения индивидуальным и групповым и командным действиям (4 часа).

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Соревнования по волейболу (6 часов).

Занятия 16-18.

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

Модуль футбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры в нападении (4 часа).

Занятия 1-2.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника ударов по мячу (4 часа).

Занятия 3-4.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника передачи и остановки мяча (4 часа).

Занятия 5-6.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Техника игры в нападении и защите (4 часа).

Занятия 7-8.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Техника игры вратаря (4 часа).

Занятия 9-10.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Техника игры в защите (6 часов).

Занятия 11-13.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Совершенствование техники и тактических действий игры в целом (4 часа).

Занятия 14-15.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Соревнования по футболу (6 часов)

Занятия 16-18.

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

Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке

Модуль аэробика

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника базовых шагов (6 часов).

Занятия 19-21.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (6 часов).

Занятия 22-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Освоение базовых программ по аэробике (6 часов).

Занятия 25-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для различных групп мышц (4 часа).

Занятия 30-31.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнение для развития физических качеств (4 часа).

Занятия 32-33.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Соревнования по аэробике (6 часов).

Занятия 34-36.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Создание представления о спортивных единоборствах (2 часа).

Занятие 19.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника падений в единоборствах (4 часа).

Занятия 20-21.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Виды спортивной борьбы. Техника броска (4 часа).

Занятия 22-23.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Самбо, Дзюдо. Техника броска (4 часа).

Занятия 24-25.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Бокс. Кикбоксинг. Техника броска (4 часа).

Занятия 26-27.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Айкидо. Сумо. Кендо. Изучение техники удержания (4 часа).

Занятия 28-29.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Рукопашный бокс. Тайский бокс (4 часа).

Занятия 30-31.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. Борьба на поясах. Капоэра. Ушу. Техническая подготовка. (4 часа).

Занятия 32-33.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9. Каратэ. Тхэквандо. Ушу. Совершенствование техники (4 часа)

Занятия 34-35.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10. Соревнования по единоборствам (2 часа).

Занятие 36.

Соревнования по единоборствам.

Модуль силовая подготовка

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа).

Занятия 19-20.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).

Занятия 21-22.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).

Занятия 23-24.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Упражнения для развития мышц спины (4 часа).

Занятия 25-26.

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц спины.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Упражнения для развития мышц ног (4 часа).

Занятия 27-28.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Упражнения для развития мышц живота (4 часа).

Занятия 29-30.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Комплексы упражнений для различных групп мышц (12 часов)

Занятия 31-36.

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

6 семестр

Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм

Модуль баскетбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте (8 часов).

Занятия 1-2.

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

Занятия 3-4.

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча (6 часов).

Занятия 5-7.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Совершенствование техники игры в баскетбол, соревнования (6 час.)

Занятия 8-10.

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

Модуль волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры в нападении – перемещения и стойки (4 часа).

Занятия 1-2.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника владения мячом – подачи (4 часа).

Занятия 3-4.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Техника передачи мяча (4 часа).

Занятия 5-6.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Техника нападающего удара (4 часа).

Занятия 7-8.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Соревнования по волейболу (4 часа).

Занятия 16-18.

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

Модуль футбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника игры в нападении (8 часов).

Занятия 1-4.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Техника ударов по мячу (6 часов).

Занятия 5-7.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Соревнования по футболу (6 часов).

Занятия 8-10.

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

Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке

Модуль аэробика

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника базовых шагов (4 часа).

Занятия 11-12.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности (4 часа).

Занятия 13-14.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Освоение базовых программ по аэробике (4 часа).

Занятия 15-16.

5. Степаэробика.
6. Силовая аэробика.
7. Танцевальная аэробика.
8. Аэробика с предметами (мячи, палки, бодибары и т.д.).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (4 часа).

Занятия 17-18.

3. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.

4. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Соревнования по аэробике (4 часа).

Занятия 19-20.

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

Модуль единоборства

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Техника падений в единоборствах (8 часов).

Занятия 11-14.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Виды спортивной борьбы. Техника броска (8 часов).

Занятия 15-18.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Соревнования по единоборствам (2 часа).

Занятия 19-20.

Соревнования по единоборствам.

Модуль силовая подготовка

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Упражнения для развития мышц рук (4 часа).

Занятия 11-12.

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Упражнения на развитие мышц плеча и шеи (4 часа).

Занятия 13-14.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Упражнения для развития мышц груди (4 часа).

Занятия 15-16.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Комплексы упражнений для различных групп мышц (8 часов)

Занятия 17-20.

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

V. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства *	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности,	<u>Знает</u> значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности	ПР-1	-

	значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности		
		<u>Умеет</u> организовать самостоятельные занятия по физической культуре	КН-1	
		<u>Владеет</u> навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	УС-1 КН-3	
	УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<u>Знает</u> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	ПР-1	-
		<u>Умеет</u> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	КН-1	
		<u>Владеет</u> способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	УС-1 КН-3	
	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	<u>Знает</u> основные положения теории и методики физической культуры и спорта	ПР-1	-
		<u>Умеет</u> обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	КН-1	
		<u>Владеет</u> технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными	УС-1 КН-3	

			видами двигательной деятельности		
2	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	УК-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	<i>Знает</i> 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	ПР-1	-
			<i>Умеет</i> организовать самостоятельные занятия по физической культуре	КН-1	
			<i>Владеет</i> навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	УС-1 КН-3	
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<i>Знает</i> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	ПР-1	-
			<i>Умеет</i> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	ПР-1	
			<i>Владеет</i> способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	ПР-1	
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической	<i>Знает</i> основные положения теории и методики физической культуры и спорта	КН-1	-

		подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	<i>Умеет</i> обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	КН-1	
			<i>Владеет</i> технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	КН-1	
3	Зачет			-	КН-4

* Формы оценочных средств:

1) тесты (ПР-1).

2) участие в соревнованиях (УС-1);

3) тестирование по общей физической подготовленности (контрольные нормативы) (КН-1); сдача нормативов комплекса ГТО (КН-3); тестирование по физической и технической подготовленности студентов (контрольные нормативы) (КН-4).

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом. Вместе с тем, для эффективной подготовки к зачетам, а также для наилучшего решения поставленных перед курсом задач, студенту рекомендуется заниматься физической культурой самостоятельно или в организованных спортивных секциях центра студенческого спорта ШИГН ДВФУ. Внеаудиторная самостоятельная работа носит рекомендательный характер и может выполняться студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

— 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / Быченков С.В.. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-4487-0483-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49862.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

4. 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 : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Мрочко, О. Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся : методические рекомендации / О. Г. Мрочко. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76714.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —

URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70821.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> — Режим доступа: по подписке.

9. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104020> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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>

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

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 — Загл. с экрана.

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

5. 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>

6. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599> – Режим доступа: по подписке.

7. 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>

8. 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

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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>

13. 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

14. 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>

15. 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>

16. 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>

17. 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> – Режим доступа: по подписке.

18. 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

19. 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>

20. 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>

21. 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>

22. 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>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации.

2. <http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах.

3. <http://www.teoriya.ru/> Научный портал «Теория. Ру». Новые и архивные номера научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», Информация о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах.

4. <http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта.

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

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д.), OpenOffice, Skype, Microsoft Teams, Blackboard Learn, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

Информационно справочные системы и профессиональные базы данных:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
2. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Консультант студента»: <http://www.studentlibrary.ru>
4. Электронная библиотечная система «eLIBRARY.RU»: <http://www.elibrary.ru/>
5. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <http://www.urait.ru/ebs>
6. Электронная библиотечная система «Znanium»: <http://znanium.com/>
7. Электронная библиотечная система IPRbooks: <http://iprbookshop.ru/>
8. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки <http://diss.rsl.ru/>
9. База данных Scopus <http://www.scopus.com/home.ur01>
10. База данных Web of Science <http://apps.webofknowledge.com/>
11. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
12. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/>
13. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>
14. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех практических занятиях, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на выполнение заданий.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами занятий.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Элективные курсы по

физической культуре и спорту» является зачет во 2-6 семестрах.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля, предусмотренных учебной программой.

Формирование компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете.

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

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

Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» 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 и лекционного материала, 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)» (FU503DFV-00.00.00-FK-01). Режим доступа: https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=265779_1&course_id=6513_1#

IX. 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 ¹ объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
1	2	3	7
Спортивный комплекс S			
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	30,1*14,0* h 6,2 (помещение бассейна)	S=452,12 кв.м

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

	панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми		
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, оснащенные туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

I. Перечень форм оценивания, применяемых на различных этапах формирования компетенций в ходе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства *	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	УК-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	<u>Знает</u> значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в	ПР-1	-

		структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности		
			<u>Умеет</u> организовать самостоятельные занятия по физической культуре	КН-1	
			<u>Владеет</u> навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	УС-1 КН-3	
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<u>Знает</u> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	ПР-1	-
			<u>Умеет</u> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	КН-1	
			<u>Владеет</u> способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	УС-1 КН-3	
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности	<u>Знает</u> основные положения теории и методики физической культуры и спорта	ПР-1	-

		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	<p><u>Умеет</u> обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта</p>	КН-1	
			<p><u>Владеет</u> технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>	УС-1 КН-3	
2	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	УК-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	<p><u>Знает</u> 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>	ПР-1	-
			<p><u>Умеет</u> организовать самостоятельные занятия по физической</p>	КН-1	

			культуре		
			<u>Владеет</u> навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	УС-1 КН-3	
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<u>Знает</u> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	ПР-1	-
			<u>Умеет</u> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	ПР-1	
			<u>Владеет</u> способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	ПР-1	
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	<u>Знает</u> основные положения теории и методики физической культуры и спорта	КН-1	-
			<u>Умеет</u> обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	КН-1	
			<u>Владеет</u> технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий	КН-1	

			разнообразными видами двигательной деятельности		
3	Зачет			-	КН-4

* Формы оценочных средств:

- 1) тесты (ПР-1).
- 2) участие в соревнованиях (УС-1);
- 3) тестирование по общей физической подготовленности (контрольные нормативы) (КН-1); сдача нормативов комплекса ГТО (КН-3); тестирование по физической и технической подготовленности студентов (контрольные нормативы) (КН-4).

II. Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных мероприятий (тестирования, тестирования по общей физической подготовленности; участия в соревнованиях; сдачи нормативов комплекса ГТО; сдачи контрольных нормативов) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

По каждому объекту дается характеристика процедур оценивания в привязке к используемым оценочным средствам.

Оценочные средства для текущего контроля

1. Пример тестовых заданий

1. Физические качества это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетические) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (максимально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные способности это:

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

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами ЕСК;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

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

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

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

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

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

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

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

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

7. Относительная сила это:

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

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

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

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

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 18-20 лет.

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 до 15-16 лет;

3) от 15-16 до 17-18 лет;

4) 18-19 лет.

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

1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;

2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;

- 3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;
- 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

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

16. Мерилом выносливости является:

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

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

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

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

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

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

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;

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

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

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

21. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

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

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

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

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

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

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

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

25. Под пассивной гибкостью понимают:

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

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

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

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

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;

- 3) 10-14 лет;
- 4) 15—17 лет.

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

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

29. Что такое «стретчинг»?

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

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

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

30. Основным методом развития гибкости является:

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

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

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

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

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

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

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

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

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;

4) виды двигательных действий направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменений (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движения;

4) длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

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

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

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

4) способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы и методы наглядного воздействия;

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

3) методы срочной информации;

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

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

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой метод.

Требования к содержанию и прохождению тестирования:

С помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, умение использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния.

Во время реализации практического курса, студенту предстоит в течение каждого семестра пройти проверку знаний по дисциплине через сдачу теста (на базе LMS BlackBoard для тестирования каждому студенту предлагаются тестовые вопросы с вариантами ответов, студент должен выбрать правильный).

Требования к представлению и оцениванию результатов:

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 60% вопросов теста.

Критерии оценки:

Уровень освоения	Критерии оценки результатов обучения	Количество баллов / оценка
Повышенный	Студент точно отвечает на все вопросы теста, указывает все возможные правильные варианты или допускает 10% ошибок от всего массива правильных вариантов ответов.	100-86 Зачтено
Базовый	Студент точно отвечает на все вопросы теста, указывает все возможные правильные варианты, но допускает 20% ошибок от всего массива правильных вариантов ответов.	85-76 Зачтено
Пороговый	Студент при ответе на вопросы теста допускает 40% ошибок от всего массива правильных вариантов ответов.	75-61 Зачтено
Уровень не достигнут	Студент допускает более 40% ошибок от всего массива правильных вариантов ответов.	60-0 Не зачтено

2. Тестирование по общей физической подготовленности (контрольные нормативы)

Цель тестирования по общей физической подготовленности состоит в контроле над изменением физической и технической подготовленности студентов. Тестирование по общей физической подготовленности позволяет студенту научиться применять основные средства и методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой, и спортом, определять самочувствие, уровень развития физических качеств, и двигательных навыков, укреплять здоровье.

Требования к содержанию и прохождению тестирования:

Для оценки исходного уровня общефизической подготовленности после прохождения студентами медицинского осмотра, обучающиеся сдают контрольные нормативы – тестирование по общефизической подготовленности в рамках практического занятия 1. В конце семестра (практическое занятие 12) студенты повторно сдают контрольные нормативы для оценки текущего уровня общефизической подготовленности.

Тестирование по общей физической подготовленности включает сдачу следующих контрольных нормативов:

Юноши

1. Бег 100 м, сек.

2. Бег 1000 м, *мин.*
3. Подтягивание, *раз*
4. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине), *раз*
5. Прыжки в длину с места, *см*
6. Приседания на одной ноге, *раз*
7. Бег 60 м, *сек.*
8. Прыжки через скакалку, *кол-во раз в 1 мин*

Девушки

1. Бег 100 м, *сек.*
2. Бег 1000 м, *мин.*
3. Бег 2000 м, *мин.*
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине), *раз*
5. Прыжки в длину с места, *см*
6. Приседания на одной ноге, *раз*
7. Бег 60 м, *сек.*
8. Прыжки через скакалку, *кол-во раз в 1 мин*

Требования к представлению и оцениванию результатов:

Минимальные требования к нормативам:

Юноши

1. Бег 100 м, *15,9 сек.*
2. Бег 1000 м, *4.30 мин.*
3. Подтягивание, *3 раза*
4. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине), *2 раза*
5. Прыжки в длину с места, *200 см*
6. Приседания на одной ноге, *4 раза*
7. Бег 60 м, *10,0 сек.*
8. Прыжки через скакалку, *80 раз*

Девушки

1. Бег 100 м, *18,0 сек.*
2. Бег 1000 м, *5.50 мин.*
3. Бег 2000 м, *13.10 мин.*
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине), *15 раз*
5. Прыжки в длину с места, *150 см*
6. Приседания на одной ноге, *3 раза*
7. Бег 60 м, *10,2 сек.*
8. Прыжки через скакалку, *75 раз*

Контрольные нормативы:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 100 м	13,8	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Подтягивание	13	11	8	6	3

4. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	7	6	4	2
5.Прыжки в длину с места, см	230	220	215	210	200
6.Приседания на одной ноге, раз	12	10	8	6	4
7.Бег 60 м	9,0	9,2	9,5	9,8	10,0
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	140	120	100	90	80
Девушки					
1. Бег 100 м	16,3	16,5	17,0	17,5	18,0
2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	40	30	25	20	15
5.Прыжки в длину с места, см	185	180	168	160	150
6. Приседания на одной ноге, раз	10	8	6	4	3
7. Бег 60 м	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	130	110	95	85	75

Критерии оценки:

Уровень освоения	Критерии оценки результатов обучения	Количество баллов / оценка
повышенный	Студент выполнил тестирование по общей физической подготовленности, сдал каждый контрольный норматив не менее чем на 1 балл, с общим результатом 40-30 баллов.	100 – 86 Зачтено
базовый	Студент выполнил тестирование по общей физической подготовленности, сдал каждый контрольный норматив не менее чем на 1 балл, с общим результатом 29-17 баллов.	85-76 Зачтено
пороговый	Студент выполнил тестирование по общей физической подготовленности, сдал каждый контрольный норматив не менее чем на 1 балл, с общим результатом 16-8 баллов.	75-61 Зачтено
уровень не достигнут	Студент не принял участие в тестировании или выполнил тестирование по общей физической подготовленности, но сдал несколько или какой-либо один из контрольных нормативов ниже минимального порога требований.	60-0 Не зачтено

3. Участие в соревнованиях

Цель проведения спортивных соревнований – повышение уровня спортивного мастерства, приобретение соревновательного опыта, развитие умения применять принципы и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Требования к представлению и оцениванию результатов:

Во время реализации практического курса, студенту предстоит освоить за семестр два блока: блок спортивных игр, где студенту предлагается на выбор одна из спортивных игр – баскетбол, волейбол, футбол, а также на выбор один из трех видов двигательной активности – аэробика, силовые виды спорта, спортивные единоборства. Каждый из вышеуказанных блоков сопровождается участием студентов в соревнованиях. Оценивается техника выполнения и правильная координация движений.

Критерии оценки:

Уровень освоения	Критерии оценки результатов обучения	Количество баллов / оценка
повышенный	Студент принял участие в соревновании, техника выполнения и правильная координация движений четко соблюдены.	100 – 86 Зачтено
базовый	Студент принял участие в соревновании, соблюдены техника выполнения и правильная координация движений, но допущено 1-2 ошибки или недочета.	85-76 Зачтено
пороговый	Студент принял участие в соревновании, в целом показал общее понимание техники выполнения и правильной координации движений, допущено не более 5 ошибок или недочетов.	75-61 Зачтено
уровень не достигнут	Студент не принял участие в соревновании или принял участие, но не знает технику выполнения и правильную координацию движений.	60-0 Не зачтено

4. Сдача нормативов комплекса ГТО

Цель сдачи нормативов комплекса ГТО – привить интерес к физическому воспитанию, систематическим занятиям спортом, увлечению массовыми видами спорта, повышению индивидуального уровня спортивного развития, ведению здорового образа жизни.

Требования к представлению и оцениванию результатов:

Во время реализации практического курса студенту предстоит сдавать нормативы комплекса ГТО. Нормативы и количество испытаний зависят от пола и возраста. Вместе с тем, некоторые дисциплины обязательны для всех: это наклон вперед и бег (смешанное передвижение). Количество упражнений определяется согласно уровню подготовки участников. На дополнительный балл студенту можно выполнить испытания

по выбору. Группировка заданий происходит по следующим признакам: ловкость, сила, выносливость, гибкость.

Нормативы комплекса ГТО не засчитываются, если студент проходит тестирование ниже обозначенных минимальных требований.

Минимальные требования к нормативам:

Обязательные испытания

1. Бег на 30 м (сек) *юноши 4,9 девушки 5,7*
или Бег на 60м (сек) *юноши 8,8 девушки 10,5*
или Бег на 100 м (сек) *юноши 14,6 девушки 17,6*
2. Бег на 2 км (мин, с) *девушки 12.00*
Бег на 3 км (мин, с) *юноши 15.00*
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) *юноши 9*
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) *девушки 11*
или Рывок гири 16 кг (количество раз) *юноши 15*
или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) *юноши 27*
девушки 9
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) *юноши +6 девушки +7*

Испытания по выбору

1. Челночный бег 3x10 м (с) *юноши 7,9 девушки 8,9*
2. Прыжок в длину с разбега (см) *юноши 375 девушки 285*
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) *юноши 195 девушки 160*
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) *юноши 36 девушки 33*
4. Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) *юноши 27*
Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) *девушки 13*
5. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) *девушки 19.00*
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) *юноши 26.30*
6. Плавание на 50 м (мин, с) *юноши 1.15 девушки 1.28*

Контрольные нормативы:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Оценка/балл					
		1	2	3	1	2	3
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на	-	-	-	11	13	19

	низкой перекладине 90 см (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
4.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
5.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

Критерии оценки:

Уровень освоения	Критерии оценки результатов обучения	Количество баллов / оценка
повышенный	Студент выполнил нормативы комплекса ГТО, сдал каждый контрольный норматив по обязательным испытаниям (тестам) не менее чем на 1 балл, с общим результатом 12-9 баллов.	100 – 86 Зачтено
базовый	Студент выполнил нормативы комплекса ГТО, сдал каждый обязательный контрольный норматив не менее чем на 1 балл, с общим результатом 8-6 баллов.	85-76 Зачтено
пороговый	Студент выполнил нормативы комплекса ГТО, сдал каждый обязательный контрольный норматив не менее чем на 1 балл, с общим результатом 5-4 балла.	75-61 Зачтено
уровень не достигнут	Студент не принял участие в сдаче обязательных испытаний комплекса ГТО или	60-0

	выполнил обязательные испытания (тесты) комплекса ГТО, но сдал несколько или какой-либо один из контрольных нормативов ниже минимального порога требований.	Не зачтено
--	---	------------

III. Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

По дисциплине предусмотрена аттестация во 2,3,4,5,6 семестрах в форме зачета. Зачет по дисциплине включает сдачу контрольных нормативов (тестирование по физической и технической подготовленности). Контрольные нормативы не засчитываются, если студент проходит тестирование ниже минимального порога.

Зачет принимается ведущим преподавателем.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие возможности самостоятельного передвижения, выполняют собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

При промежуточной аттестации обучающимся устанавливается оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценочные средства для промежуточного контроля (зачет)

1. Тестирование по физической и технической подготовленности (контрольные нормативы)

Контрольные нормативы по баскетболу

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

4.	Бросок с линии штрафного броска	Оценивается техника выполнения и правильная координация движений.
----	---------------------------------	---

Контрольные нормативы по волейболу

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки). Высота передачи 3 метра при минимальных перемещениях по площадке. Оценивается технически правильно выполненный элемент.

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

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

3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Передачи выполняются на расстоянии трех метров от сетки (от линии нападения). Оценивается индивидуальная техника каждого занимающегося, способность выполнить передачу после перемещения, стабильность передач.

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

Контрольные нормативы по футболу

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

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

Условия выполнения упражнений:

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

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

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

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

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат.
2. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике.
3. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета.

Упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике оцениваются от 3 до 5 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке по силовым видам спорта

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

Критерии оценки:

Уровень освоения	Критерии оценки результатов обучения	Количество баллов / оценка
повышенный	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещал учебные занятия и получил необходимую подготовку, выполнил все контрольные мероприятия дисциплины в установленные сроки. Выполнил тестирование по физической и технической подготовленности, сдал каждый контрольный норматив по выбранной к обучению одной из спортивных игр, а также выбранного к обучению одного из трех видов двигательной активности на высоком уровне. Допущена сдача не более одного из контрольных нормативов на минимальный балл. Техника выполнения и правильная координация движений четко	100 – 86 Зачтено

	соблюдены.	
базовый	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещал учебные занятия и получил необходимую подготовку, выполнил все контрольные мероприятия дисциплины в установленные сроки. Выполнил тестирование по физической и технической подготовленности, сдал каждый контрольный норматив по выбранной к обучению одной из спортивных игр, а также выбранного к обучению одного из трех видов двигательной активности на хорошем уровне. Допущена сдача не более трех из контрольных нормативов на минимальный балл. Соблюдены техника выполнения и правильная координация движений.	85-76 Зачтено
пороговый	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещал учебные занятия и получил необходимую подготовку, выполнил все контрольные мероприятия дисциплины. Выполнил тестирование по физической и технической подготовленности, сдал каждый контрольный норматив по выбранной к обучению одной из спортивных игр, а также выбранного к обучению одного из трех видов двигательной активности не менее чем на 1 балл. Показал общее понимание техники выполнения и правильной координации движений.	75-61 Зачтено
уровень не достигнут	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который эпизодически посещал учебные занятия, не получил необходимую подготовку, либо не выполнил часть контрольных мероприятий дисциплины. Не принял участие в тестировании или выполнил тестирование по физической и технической подготовленности, но сдал несколько или какой-либо один из контрольных нормативов по выбранной к обучению одной из спортивных игр, и/или выбранного к обучению одного из трех видов двигательной активности ниже минимального порога требований. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	60-0 Не зачтено

IV. Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Баллы (рейтинговая оценка) / оценка	Уровни достижения результатов обучения		Требования к сформированным компетенциям
	Текущая и промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	
100-86	Повышенный	«зачтено»	Свободно и уверенно применяет знания о правилах регулирования физической нагрузки, технологии планирования физического совершенствования в формировании здорового образа жизни; использует средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности; применяет индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
85-76	Базовый	«зачтено»	В большинстве случаев способен применять знания о правилах регулирования физической нагрузки, технологии планирования физического совершенствования и различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни; использовать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта. Испытывает сложности с осуществлением творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
75-61	Пороговый	«зачтено»	Способен применять базовые знания о правилах регулирования физической нагрузки. Допускает ошибки при планировании физического совершенствования, применении индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта. Слабо осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
60-0	Уровень не достигнут	«не зачтено»	Не знает методы и средства физической культуры и спорта, правила регулирования физической нагрузки, основы формирования двигательных действий в физической культуре, основы совершенствования физических качеств; не имеет индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта или не умеет его применять. С большими затруднениями выполняет задания.

