



**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента ФВ:**

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

Директор ДФВ \_\_\_\_\_ Сафонова Г.В.

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента ФВ:**

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

Директор ДФВ \_\_\_\_\_ Сафонова Г.В.

## **Аннотация**

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

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) универсальных компетенций       | Код и наименование универсальной компетенции выпускника   | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции   | Наименование показателя оценивания  |
|---|---|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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. | Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.<br>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.<br>Владеет: 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  | Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности<br>Умеет: применять основные методы   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p>   | <p>самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом<br/> Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков</p>  |
|  |  | <p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p> | <p>Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта</p> <p>Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта</p> <p>Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p> |

## I. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачётных единиц (328 академических часов).

## Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

| №  | Наименование раздела дисциплины  | Семестр | Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося |     |    |    |    | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |           |
|----|--|---------|---|-----|----|----|----|---|-----------|
|    |  |         | Лек   | Лаб | Пр | ОК | СР |   | Контроль  |
| 1  | Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм                             | 2       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 2  | Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке | 2       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 3  | Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм                             | 3       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 4  | Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке | 3       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 5  | Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм                             | 4       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 6  | Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке | 4       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 7  | Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм                             | 5       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 8  | Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке | 5       |   |     | 36 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 9  | Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм                             | 6       |   |     | 20 |    |    |   | ПР-1 Тест |
| 10 | Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке | 6       |   |     | 20 |    |    |   | ПР-1 Тест |

### III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

## **IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Практические занятия 328 часов.**

**Самостоятельная работа не предусмотрена.**

**2 семестр**

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

### ***Модуль баскетбол***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Развитие быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## *Модуль волейбол*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ***Модуль футбол***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Модуль аэробика*

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

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

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

1. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

2. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

3. Развитие выносливости.

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

1. Степаэробика.

2. Силовая аэробика.

3. Танцевальная аэробика.

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

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

1. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.

2. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

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

1. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.

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

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

1. Разучивание упражнений для развития выносливости.

2. Разучивание упражнений для развития гибкости.

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

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

## ***Модуль единоборства***

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

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.

2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.

3. Круговая тренировка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.
2. Прием контрольных нормативов.

3. Проведение соревнований по кроссфиту.

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

#### ***Модуль силовая подготовка***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц ног.



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

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

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

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

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

### **3 семестр**

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

##### *Модуль баскетбол*

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

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

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

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

2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 Учебная игра.

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

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

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

7. Учебная игра.

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

5. Обучение системе нападения через центрального игрока.

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

7. Учебная игра.

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

4. Сдача контрольных нормативов.

5. Проведение соревнований по баскетболу.

6. Судейская практика.

## *Модуль волейбол*

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

4. Обучение основным стойкам в волейболе.
5. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
6. Учебная игра.

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

4. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
5. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующей подачам.
6. Учебная игра.

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

4. Обучение нижней и верхней передаче.
5. Обучение передаче в прыжке.
6. Учебная игра.

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

4. Повторение техники перемещения и стоек.
5. Обучение технике нападающего удара – прямой, с переводом.
6. Учебная игра.

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

4. Обучение технике стоек и выпадам.
5. Обучение технике падений – с перекатом на спину, на грудь.
6. Учебная игра.

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

5. Обучение технике приема мяча – снизу двумя руками и одной рукой.
6. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.
7. Совершенствование техники игры в защите.
8. Учебная игра.

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

4. Обучение технике блокирования.
5. Обучение технике группового блокирования.
6. Учебная игра.

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

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

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

4. Обучение тактическим действиям в нападении.
5. Совершенствование техники игры в нападении.
6. Учебная игра.

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

4. Обучение индивидуальным и групповым действиям.
5. Обучение командным действиям.
6. Учебная игра.

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

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

### ***Модуль футбол***

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

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

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

5. Обучение технике ударов по мячу: серединой подъема с лета и полулета, удар внутренней и внешней частью подъема.
6. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.
7. Совершенствование техники ударов по мячу.
8. Учебная игра

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

4. Обучение технике остановки мяча ногой, голенью, грудью, головой, ведение обводки и вбрасывание мяча.
5. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.
6. Учебная игра.

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

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

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

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

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

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

5. Совершенствование техники игры в защите.
6. Учебная игра.

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

3. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
4. Совершенствование техники игры в футбол.

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

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

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

*Модуль аэробика*

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

4. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.
5. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.
6. Совершенствование техники базовых шагов.

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

4. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.
5. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.
6. Развитие выносливости.

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

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



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

3. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.

4. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

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

3. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.

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

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

3. Разучивание упражнений для развития выносливости.

4. Разучивание упражнений для развития гибкости.

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

3. Сдача контрольных нормативов.

4. Участие в соревнованиях и судейской практике.

### ***Модуль единоборства***

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

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

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

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

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

1. Разучивание техники броска.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.

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

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

4. Круговая тренировка

5. Подвижные игры

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.

2. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».

3. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.

4. Кроссфит.

5. Подвижные игры.

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

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.

2. Прием контрольных нормативов.

3. Проведение соревнований по кроссфиту.

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

***Модуль силовая подготовка***

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

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.

2. Методика развития силовых способностей.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

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

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц.

2. Развитие силовых способностей.
3. Сдача тестов по физической подготовке.

#### **4 семестр**

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

#### ***Модуль баскетбол***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Развитие силовой выносливости.

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

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

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

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

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

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

3. Развитие быстроты.

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

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

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.

3. Развитие общей выносливости.

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

1. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

2. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

3. Развитие быстроты передвижений.

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

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

2 Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.

3 Развитие скоростной выносливости.

4 Учебная игра.

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

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

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

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

3. Развитие прыжковой выносливости.

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

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места в целом.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.

3. Развитие стартовой скорости.

4. Учебная игра.

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

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Проведение соревнований по баскетболу.

3. Судейская практика.

### ***Модуль волейбол***

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

1. Обучение основным стойкам в волейболе.

2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.

3. Учебная игра.

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

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.

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

3. Учебная игра.

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

1. Обучение нижней и верхней передаче.

2. Обучение передачи в прыжке.

3. Учебная игра.

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

1. Повторение техники перемещения и стоек.

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

3. Учебная игра.

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

1. Обучение технике стоек и выпадам.

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

3. Учебная игра.

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

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

2. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками.

3. Совершенствование техники игры в защите.

4. Учебная игра.

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

1. Обучение технике блокирования.

2. Обучение технике группового блокирования.

3. Учебная игра.

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

1. Обучение тактики игры в защите.

2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования.

3. Учебная игра.



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

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

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

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

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

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

## *Модуль футбол*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Сдача контрольных нормативов.
6. Участие в соревнованиях и судейской практике.

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

### ***Модуль аэробика***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Модуль единоборства***

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений.
2. Изучение техники броска «Зацеп голенью изнутри».
3. Изучение броска правой и левой ногой.

4. Совершенствование техники броска в правую и левую сторону
5. Кроссфит.
6. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.

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

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

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

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

### *Модуль силовая подготовка*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **5 семестр**

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

##### ***Модуль баскетбол***

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

1. Обучение технике поворотов с мячом.
2. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху с места.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## *Модуль волейбол*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Модуль футбол*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Учебная игра.

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

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

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

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

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

*Модуль аэробика*

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

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

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

4. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

5. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

6. Развитие выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Модуль единоборства***

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

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

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

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

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

1. Разучивание техники броска.
2. Изучение броска в правую и левую сторону.
3. Повторение техники падений в борьбе.

4. Совершенствование техники броска.
5. Упражнения по ОФП.
6. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники проведения болевого приема на руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».



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

4. Круговая тренировка

5. Подвижные игры

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.

2. Изучение техники проведения болевого приема «Узел плеча от удержания сбоку».

3. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.

4. Кроссфит.

5. Подвижные игры.

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

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.

2. Прием контрольных нормативов.

3. Проведение соревнований по кроссфиту.

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

***Модуль силовая подготовка***

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

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.

2. Методика развития силовых способностей.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

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

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц плеча и шеи.

2. Методика развития силовых способностей.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц плеча и шеи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Сдача тестов по физической подготовке.

## **6 семестр**

### **Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм (20 часов)**

#### ***Модуль баскетбол***

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

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

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

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

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

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

**Занятие 4. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча. (1 час)**

#### ***Модуль волейбол***

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

1. Обучение основным стойкам в волейболе.

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

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

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

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

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

### **Занятие 4. Техника нападающего удара (1 час).**

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

## ***Модуль футбол***

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

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

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

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

2. Обучение технике ударов по мячу: крученный удар, удар лбом по мячу, удар боковой частью головы.
3. Совершенствование техники ударов по мячу.
4. Учебная игра

## **Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке (20 часов)**

### *Модуль аэробика*

#### **Занятие 1. Техника базовых шагов (2 часа);**

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

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

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

#### **Занятие 3. Освоение базовых программ по аэробике (2 часа).**

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

#### **Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (2 часа)**

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

## *Модуль единоборства*

### **Занятие 1. Техника падений в единоборствах (2 часа)**

Техника безопасности при занятиях единоборствами.

1. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
2. Круговая тренировка.

### **Занятие 2 Техника броска (4 часа)**

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

## *Модуль силовая подготовка*

### **Занятие 1. Упражнения для развития мышц рук (2 часа);**

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

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

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

### **Занятие 3. Упражнения для развития мышц груди (2 часа).**

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

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

## VI. 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, 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<br>КН-3         |                          |
|       |  | УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения   | <i>Знает</i> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и   | ПР-1                 |                          |



|   |  |  |   |                      |   |
|---|--|--|---|----------------------|---|
|   |  | уровня здоровья и физической подготовленности и в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности   | физической подготовленности<br><i>Умеет</i> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом<br><i>Владеет</i> способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков | КН-1<br>УС-1<br>КН-3 |   |
|   |  | УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | <i>Знает</i> основные положения теории и методики физической культуры и спорта  | ПР-1                 | - |
|   | <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 |  | УС-1<br>КН-3  |                      |   |
| 2 | Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам  | УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в  | <i>Знает</i> значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека,   | ПР-1                 | - |

|                      |   |   |              |   |
|----------------------|---|---|--------------|---|
| и силовой подготовке | 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 | 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 |              |   |
|                      |   | <u>Умеет</u> организовать самостоятельные занятия по физической культуре  | КН-1         |   |
|                      |   | <u>Владеет</u> навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности  | УС-1<br>КН-3 |   |
|                      | УК-7.2<br>Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности и в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности   | <u>Знает</u> средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности   | ПП-1         | - |
|                      |   | <u>Умеет</u> применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом   | ПП-1         |   |
|                      |   | <u>Владеет</u> способностью определять самочувствие, уровень развития   | ПП-1         |   |

|   |       |   |  |      |      |
|---|-------|---|--|------|------|
|   |       |   | физических качеств и двигательных навыков  |      |      |
|   |       | УК-7.3<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности и 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 разнообразными видами двигательной деятельности | КН-1 |      |
| 3 | Зачет |   |  | -    | КН-4 |

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

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

### Основная литература

(электронные и печатные издания)

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

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

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : методическое пособие / Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Э. Г. Лактионова, Г. Р. Мукминова. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 30 с. - ISBN 978-5-9765-4805-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852388>

4. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур : методическое пособие / А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Н. Ю. Заплатава - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 23 с. - ISBN 978-5-9765-4804-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852387>

5. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 174 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497040>

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В.,

Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань»  
<http://e.lanbook.com>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://gto.ru>
3. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и

значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете. Таким образом, проверка знаний по дисциплине на зачете, в том числе и знаний, осуществляется через сдачу теста (на базе LMS BlackBoard), а также практических нормативов, которые могут быть успешно сданы, только при первоначальном теоретическом освоении материала.

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

Внеаудиторная самостоятельная работа носит рекомендательный характер и выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту целесообразно ознакомиться с:



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

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

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

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

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

Для эффективной подготовки к зачету, а также для наилучшего решения поставленных перед курсом задач, студенту рекомендуется заниматься физической культурой самостоятельно или в организованных спортивных секциях центра студенческого спорта ШИГН ДВФУ.

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

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

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

3. На основе совокупности самостоятельных исследований 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)», режим доступа:

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

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

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

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины приведен в таблице.

**М а т е р и а л ь н о - т е х н и ч е с к о е   о б е с п е ч е н и е  
д и с ц и п л и н ы**

| № п/п                        | Перечень основных площадей <sup>1</sup> объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование   | Размеры, м (ДхШхВ)                           | Примечания   |
|------------------------------|--|--|--|
| 1                            | 2  | 3  | 7  |
| <b>Спортивный комплекс S</b> |  |  |  |
| 1                            | Универсальный спортивный зал<br>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<br>2 раздевалки с душевыми  | 18,5*58,7*h12,8                              | S=1262 кв.м  |
| 3                            | Спортивный зал для настольного тенниса<br>2 раздевалки с душевыми  | 18,1*36,3*h3,70                              | S=773 кв.м   |
| 4                            | Тренажерный зал<br>Кардио- и силовые тренажеры. 2 раздевалки с душевыми  | 18,5*15,5* h 7,8                             | S=280 кв.м   |
| 5                            | Спортивный зал для аэробики<br>2 раздевалки с душевыми   | 18,4*12,2* h7,8                              | S=224 кв.м   |
| 6                            | Зал «Сухого плавания»<br>Шведские стенки, кардио- и силовые тренажеры. 1 раздевалка с душевыми   | 15,9*9,5* h 3,2                              | S=155 кв.м   |
| 7                            | Плавательный бассейн<br>4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 3 раздевалки с душевыми.   | Размер помещения бассейна<br>19,5*32,0* h7,1 | S=659,5 кв.м.,<br>площадь душевых<br>94,5м <sup>2</sup> ,<br>площадь раздевалок<br>142м <sup>2</sup> |
| 8                            | Беговая дорожка. Покрытие - спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке  | 2,9*280,8*h8,8                               |  |

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

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

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

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