
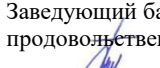




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)
ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА
«ИНСТИТУТ БИОТЕХНОЛОГИЙ, БИОИНЖЕНЕРИИ И ПИЩЕВЫХ СИСТЕМ»

СОГЛАСОВАНО
Научный руководитель ОП
 Салимова Т.А.
(подпись) (ФИО)

Руководитель ОП
 Коршенко Л.О.
(подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий базовой кафедрой «Биоэкономики и
продовольственной безопасности»
 Текутьева Л.А.
(подпись) (И.О. Фамилия)

11 февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки 27.03.02 Управление качеством
Контроль, управление качеством и безопасностью пищевых производств и систем
Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 869.

Директор департамента физического воспитания, канд. пед. наук, доцент Сафонова В.Г.
Составитель: канд. пед. наук, доцент Сафонова В.Г.

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____

Аннотация дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Является дисциплиной обязательной части ОП, изучается на 1-3 курсах и завершается зачетами. Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий в объеме 328 часов.

Язык реализации: русский.

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

Задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- овладение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: самоорганизации и саморазвития (наличие знаний в области физического развития и

физической подготовленности), владение концепциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); безопасности жизнедеятельности (знание опасных и вредных факторов, возможных последствий их воздействия на организм при самостоятельном занятии спортом), полученные в результате изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре
			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 требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
			Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
			Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков

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

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются следующие дистанционные образовательные технологии и методы активного / интерактивного обучения: видеоконсультация и обратная связь онлайн, групповая работа.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- овладение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: самоорганизации и саморазвития (наличие знаний в области физического развития и физической подготовленности), владение концепциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); безопасности жизнедеятельности (знание опасных и вредных факторов, возможных последствий их воздействия на организм при самостоятельном занятии спортом), полученные в результате изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

Универсальные компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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
		Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	
		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 требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
		Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	
		Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта
		Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	

		регулярно занимаясь физическими упражнениями	Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности
--	--	--	---

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

III. 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

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

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 передаче 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 использованием 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, планирующей 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 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, полувысоких,

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: 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.

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 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 передаче 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. Изучение 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 часов)

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, планирующая 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.

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 17-18.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Соревнования по аэробике (4 часа)

Занятия 19-20.

1. Сдача контрольных нормативов.
2. 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.

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	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	ПР-1	-
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	КН-1	
			Владеет 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	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	ПР-1	
			Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	КН-1	

		условиями будущей профессиональной деятельности	Владеет 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	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	ПР-1	-
	Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта		КН-1		
	Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности		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	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	ПР-1	-
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	КН-1	
			Владеет 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	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	ПР-1	-
Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	ПР-1				

		условиями будущей профессиональной деятельности	Владеет 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	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	КН-1	-
			Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	КН-1	
			Владеет 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).

VII. 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 ДВФУ. Внеаудиторная самостоятельная работа носит рекомендательный характер и может выполняться студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А.Д. Лифанов, Г.Д. Гейко, А.Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=416476>
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=379831>
3. Физическая культура и спорт: учебник / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской [и др.]. - Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. - 380 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/179192>
4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин [и др.]; под ред. А.В. Зюкина. Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=362331>
5. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
6. 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. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=390151>
7. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур: методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатаина. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 23 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=390150>

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Гринева Т.А. Аэробика: учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.С. Лешева. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 97 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html>

4. Парыгина, О.В. Элективные курсы по физической культуре: методические рекомендации / О.В. Парыгина. - Москва: Альтаир-МГАВТ, 2017. - 36 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/966761>

5. Теория и методика футбола: учебник / А.В. Антипова [и др.]. - М.: Спорт, 2015. - 568 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>

6. Физическая культура. Лекции: учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1027339>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. <http://sport-lessons.com/> Спортивные уроки
2. <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.

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

4. <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.

5. <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.

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

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.

IX. 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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

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

– подвижные занятия физической культурой в специальных медицинских группах;

– занятия в системе BlackBoard, путем освоения разработанного курса «Физическая культура (для лиц, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)», режим доступа:

https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=_265779_1&course_id=6513_1#

Х. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины

приведен в таблице:

№ п/п	Перечень основных площадей ¹ объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
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

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).

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

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

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