



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)  
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

(подпись)

Стеблей Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента  
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.  
(подпись)

«26» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физическая культура»

**Форма подготовки: очная**

курс 1, 2, 3 семестр 2, 3, 4, 5, 6

лекции 00 час.

практические занятия 328 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0 /пр. 0 /лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 328 час.

в том числе с использованием МАО 00 час.

самостоятельная работа 00 час.

в том числе на подготовку к экзамену 00 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 5 от «26» января 2021 г.

Директор департамента д.м.н. Шакирова О.В.

Составители: канд. пед. наук, доцент Горбунова О.В., канд. пед. наук, доцент Перепелица Е.Е., канд. пед. наук, доцент Попик С.А., канд. пед. наук, доцент Стеблей Т.В., доцент Пальченко А.П., старший преподаватель Шайдарова И.В.

Владивосток  
2021

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:**

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

Директор Департамента \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

### Цель:

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют формирование следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
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.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
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: средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни; влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
	Умеет: критически оценивать свое физическое и психическое состояние; противостоять физическому и психическому утомлению.
	Владеет способами повышения продуктивности педагогического труда; навыками снятия и профилактики утомления.
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: определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровье-сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности; подбирать и применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	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, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	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 навыками: планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ	ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает нормативные и организационные основы физкультурного образования; методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа; технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.
	Умеет работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование; выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса различных форм в организациях различного типа.
	Имеет опыт планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.
ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.	Знает концепции, современные подходы и методики физического воспитания, планирования и организации специализированного образовательного процесса с учетом специфики состава обучающихся.
	Умеет использовать средства, методы, методические приемы физического воспитания с учетом особенностей различного контингента занимающихся.
	Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями.

## 2. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единиц (328 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

### Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек	Пр	СР	
1.	Легкая атлетика	2	0	36	0	зачет
2.	Плавание	2	0	36	0	
3.	Гимнастика	3	0	36	0	зачет
4.	Волейбол	3	0	36	0	
5.	Лапта	4	0	36	0	зачет
6.	Баскетбол	4	0	36	0	
7.	Фитнес	5	0	36	0	зачет
8.	Спортивные единоборства	5	0	36	0	
9.	Скандинавская ходьба	6	0	40	0	зачет
	Всего		0	328	0	

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

#### **3 семестр**

#### **Гимнастика (36 час.)**

##### **Занятие 1 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые и общеразвивающие упражнения без предмета, прикладные упражнения. Строевые упражнения (основная стойка, построения в шеренгу). Прикладные упражнения (передвижения по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами на 90°, с перешагиванием через набивные мячи). Акробатика (группировка и перекаты назад и вперёд в группировке из различных положений).

##### **Занятие 2 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые и общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, прикладные упражнения. Строевые упражнения (построение в колонне по одному, повороты направо, налево, кругом (переступанием на месте) и по команде (прыжком)). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Прикладные упражнения (различные варианты расхождения при встречной ходьбе по скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по низкому бревну). Акробатика (перекат в сторону из положения лежа на животе).

##### **Занятие 3 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» «Разойдись!»). Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика (из упора присев кувырки вперёд через левое (правое) плечо с подстраховкой рукой). Прикладные упражнения (смешанные висы, стоя на рейке гимнастической стенки: вис стоя согнув руки, вис присев, вис стоя на рейке согнувшись, вис спиной). Прыжки (наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись (в том числе с поворотами) с устойчивым приземлением на гимнастический мат).

##### **Занятие 4 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (расчёт по порядку, по два, по три в шеренге и в колонне). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Прикладные упражнения (лазание по гимнастической стенке различными способами). Акробатика (кувырок

вперед из упора присев, из упора присев перекаат назад через правое и левое плечо).

### **Занятие 5 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (форма сдачи рапорта). Общеразвивающие упражнения поточным способом. Прикладные упражнения (лазание по гимнастической стенке различными способами, передвижения по гимнастической стенке с перелезанием через партнёра и подлезанием под него). Акробатика (из полуприседа длинный кувырок вперед, руки назад, толчком двумя ногами. Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад) и перекаат вперёд в упор присев).

### **Занятие 6 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (повороты на месте налево (направо), пол-оборота направо (налево) и кругом). Прыжки (наскок в упор присев на коня и соскок прогнувшись). Акробатика (кувырок вперёд через правое и левое плечо с подстраховкой рукой из стойки ноги врозь правой (левой) согнувшись. Кувырок назад). Общая физическая подготовка круговым способом (5 станций).

### **Занятие 7 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (команды «На месте шагом марш!» «Шагом марш!», «Бегом марш!»). Общеразвивающие упражнения без предмета. Преодоление полосы препятствий. Акробатика (стойка на лопатках согнув ноги из упора присев перекаатом назад, и перекаат вперёд в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь). Прыжок вперед и вверх способом ноги врозь.

### **Занятие 8 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две и обратно). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Прикладные упражнения (ходьба приставными шагами вперед и в сторону по низкому бревну и рейке гимнастической скамейки с различными положениями рук и поворотами, соскок с конца бревна или скамейки). Акробатика (перекаат назад через правое и левое плечо из положения стоя, опускаясь в присед. Перекаат вперед в упор присев из упора присев, стойка на лопатках).

### **Занятие 9 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (перестроение из одной колонны в две и обратно). Общеразвивающие упражнения возле гимнастической стенки. Акробатика (кувырок вперёд из полуприседа ноги

врозь правой (левой) в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине). Прыжок согнув ноги через козла (коня в ширину).

### **Занятие 10 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в 3 уступами - по расчету «6, 3, на месте» и обратно в одну шеренгу). Общеразвивающие упражнения поточным способом. Акробатика (стойка на голове и руках согнув ноги из упора присев. Поворот кругом в упор стоя на одном колене из положения «мост»). Прикладные упражнения (переноска человека одним человеком (на спине, на плече, на руках и др.) и одного двумя и более).

### **Занятие 11 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три) поворотом налево в движении с размыканием по ходу движения на дистанцию, интервал 2 шага). Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжок углом толчком двумя ногами. Акробатика (наклон назад «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене из положения стоя ноги врозь. Равновесие на левой (правой) «ласточка»).

### **Занятие 12 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам в зале). Акробатика (стойка на руках у гимнастической стенки (с помощью партнера) махом одной и толчком другой ноги). Комбинация – из упора присев, кувырок вперед – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед - упор присев и прыжок вверх прогнувшись. Преодоление полосы препятствий.

### **Занятие 13 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (передвижения по диагонали, противходом, «змейкой»). Общеразвивающие упражнения без предмета. Прикладные упражнения (лазание по канату в три приема). Прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой ноги.

### **Занятие 14 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Акробатика Совершенствование. (стойка на руках у гимнастической стенки или с помощью партнера махом одной и толчком другой. Обучение. Стойка на руках (с помощью) махом одной и толчком другой и кувырок вперед. Прикладные упражнения (лазание по канату в два приема).

### **Занятие 15 (2 часа)**

Совершенствование. Строевые упражнения (Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Акробатика (переворот в сторону («колесо»)). Комбинация - равновесие на левой (правой) «ласточка» - полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев - кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись. Прыжок боком.

### **Занятие 16-17 (4 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

## **Волейбол (36 час.)**

### **Занятие 1 (2 часа)**

Перемещения и стойки нападения: стойки основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений. ОФП.

### **Занятие 2 (2 часа)**

Перемещения и стойки защиты: то же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. ОФП.

### **Занятие 3-4 (4 часа)**

Передачи и отбивания: передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасыванием партнера – на месте и после перемещения. В парах. В треугольнике: зоны 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, 5 – 3 – 4, 1 – 3 – 1. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями. На точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. ОФП.

### **Занятие 5-6 (4 часа)**

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4 – 6 м); прием нижней прямой подачи. ОФП.

### **Занятие 7-8 (4 часа)**

Подачи мяча: нижняя прямая (боковая). Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). В стену – расстояние 6 – 9 м, отметка на высоте 2 м. Через сетку – расстояние – 6 м, 9 м. Из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. ОФП.

#### **Занятие 9-10 (4 часов)**

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения. ОФП.

#### **Занятие 11-12 (4 часов)**

Нападающие удары: прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером. Удар с передачи. СФП.

#### **Занятие 13-14 (4 часа)**

Индивидуальные действия игрока в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Для подачи. Для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Учебные игры. ОФП.

#### **Занятие 15-16 (4 часа)**

Индивидуальные действия игрока в защите: выбор места при приеме подачи. При приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Учебные игры. ОФП.

#### **Занятие 17 (2 часа)**

Командные действия игрока в нападении: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебные игры. СФП.

#### **Занятие 18 «Прием контрольных нормативов» (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

## 4 семестр

### Лапта (36 час.)

#### **Занятие 1 (2 часа)**

Методика начального обучения стойкам игрока в лапту.

Обучение стойкам. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, «свечой». Стартовая стойка игрока готовящегося к перебежке (высокий старт). Обучение технике на месте в целом. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

#### **Занятие 2 (2 часа)**

Обучение перемещениям игроков в лапте.

Обучение перемещениям: а) шаги; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; перемещения с мячами. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Подготовительные упражнения, по технике. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

#### **Занятие 3 (2 часа)**

Обучение технике ловле мяча. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м) с дальнего расстояния (20-25 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Учебно-тренировочная игра. ОФП.

#### **Занятие 4 (2 часа)**

Обучение технике выполнения передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-20 м), с дальнего расстояния (20-25 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя

спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 5 (2 часа)**

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Осаливание после передачи партнера: в стоящего игрока, в игрока, бегущего к осаливающему, бегущего от осаливающего. Осаливание партнера после того, как осаливающий выполнит: кувырок вперед, стоя спиной к бегущему; с разворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов. Осаливание партнера правой рукой, левой рукой. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 6 (2 часов)**

Обучение подачам мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Передача мяча на точность приземления. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 7 (2 часов)**

Обучение ударам сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удары на количество попаданий по мячу. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону (обманные удары). Удары, после которых мяч летит по высокой траектории. Удары, посылающие мяч к контрольной линии. Удары плоской битой на заданное расстояние 10, 20, 30 метров. Подбивание мяча плоской битой. Учебно-тренировочная игра. СФП.

### **Занятие 8 (2 часа)**

Обучение удару сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий: битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке

или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстоянии 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 метра, 1,5 метра. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 9 (2 часа)**

Обучение удару «свечой». Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии, количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Количество попаданий по мячу, подвязанному к стойке футбольных ворот. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 10 (2 часа)**

Обучение перебежкам. Бег на 20 метров с максимальной скоростью (первую половину дистанции пробегать с максимальной скоростью, вторую с субмаксимальной скоростью). Челночный бег 4 x 9 метров. Зигзагообразный бег. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и т.п.). Бег, оббегая по пути различные препятствия (стойки, конусы и др.). Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 11 (2 часа)**

Обучение финтам (приемы, позволяющие избежать осаливание): прыжки, проскальзывание, увертывание. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 12 (2 часа)**

Обучение переосаливанию и самоосаливанию. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание). Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 25 метров (25 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 25 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор). Учебно-тренировочная игра. ОФП.

### **Занятие 13 (2 часа)**

Обучение индивидуальным действиям. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия защитника: а) при пропуске мяча, летящего в его сторону; б) при страховке своих партнеров при ударе сверху; в) при выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; г) при выборе места для получения мяча от партнера; д) при обратном

переосаливании; е) при расположении нападающего за линией кона; ж) при перебежке нападающих. Действия подающего при выносе мяча за линию дома. Учебно-тренировочная игра. ОФП.

#### **Занятие 14 (2 часа)**

Обучение групповым действиям. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика. Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево). Двухсторонняя игра в мини-лапту.

#### **Занятие 15 (2 часа)**

Действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево). Взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков. Двухсторонняя игра в мини-лапту. ОФП.

#### **Занятие 16 (2 часа)**

Обучение командным действиям. Система игры в защите. Действия команды: а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); б) при ударе сбоку и «свечой»; в) проигрывающей матч; г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; д) при одиночных перебежках соперника; е) при групповых перебежках соперника; ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию; з) при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого). Командные действия. Система игры в защите. Учебные игры с применением системы игры. 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке. Двухсторонняя игра в мини-лапту. ОФП.

### **Занятие 17 (2 часа)**

Обучение командным действиям в нападении. Система игры в нападении. Расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов. Учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: а) преимущественное использование игроками ударов сверху; б) преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Двухсторонняя игра в мини-лапту.

### **Занятие 18 «Прием контрольных нормативов» (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

## **Баскетбол (36 час.)**

### **Занятие 1 (2 часа)**

Обучение стойкам баскетболиста (нападающего (основная) и защитника (параллельная и с выставленной вперед ногой)). Обучение технике передвижений баскетболиста (ходьба, прыжки (толчком одной и двумя ногами, с места и в движении), бег: лицом вперед, спиной вперед, скрестный шаг-скачок, скрестно боком, рывок). Развитие быстроты.

### **Занятие 2 (2 часа)**

Обучение технике защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед). Совершенствование стойки баскетболиста (нападающего и защитника). Развитие координации движений.

### **Занятие 3 (2 часа)**

Закрепление техники перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед). Совершенствование техники передвижений баскетболиста (ходьба, прыжки (толчком одной и двумя ногами, с места и в движении), бег: лицом вперед, спиной вперед, скрестный шаг-скачок, скрестно боком, рывок). Развитие стартовой скорости.

### **Занятие 4 (2 часа)**

Обучение стойке нападающего, владеющего мячом. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед). Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 5 (2 часа)**

Закрепление техники стойки нападающего, владеющего мячом. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста. Развитие ловкости.

#### **Занятие 6 (2 часа)**

Обучение технике ловли мяча двумя руками на месте. Совершенствование техники стойки нападающего, владеющего мячом и стоек защитника. Развитие координации движений.

#### **Занятие 7 (2 часа)**

Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте. Развитие силы мышц ног

#### **Занятие 8 (2 часа)**

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

#### **Занятие 9 (2 часа)**

Обучение технике остановок двумя шагами. Остановки двумя шагами: с удлиненным шагом правой ногой и с удлиненным шагом левой ногой. Остановки после ведения мяча. Обучение разновидностям остановок после ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте. Развитие быстроты движения.

#### **Занятие 10 (2 часа)**

Обучение технике остановок прыжком. Остановка прыжком толчком правой или левой ноги. Совершенствование освоенных элементов техники стоек нападающего и защитника, техники передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.

#### **Занятие 11 (2 часа)**

Закрепление техники остановок двумя шагами и прыжком. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений баскетболиста. Развитие общей выносливости. Учебно-тренировочная игра.

#### **Занятие 12 (2 часа)**

Обучение технике поворотов без мяча на месте. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 13 (2 часа)**

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

баскетболиста. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Учебно-тренировочная игра.

#### **Занятие 14 (2 часа)**

Обучение технике поворотов без мяча в движении. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте. Развитие скоростной выносливости. Учебно-тренировочная игра.

#### **Занятие 15 (2 часа)**

Закрепление техники поворотов без мяча в движении. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок. Развитие силы мышц ног. Учебно-тренировочная игра.

#### **Занятие 16 (2 часа)**

Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование техники поворотов без мяча в движении. Развитие специальной выносливости. Учебно-тренировочная игра.

#### **Занятие 17-18 «Прием контрольных нормативов» (4 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

### **5 семестр**

#### **Фитнес (36 час.)**

##### **Занятие 1-2-3 (6 часов)**

Аэробика - комплекс упражнений по музыку включающий: ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, отжимание в упоре на коленях, упражнения на равновесие, «уголок пистолетом», «складка», шпагат (полушпагат), прыжок «разножка», прыжок «лошадка» или «кенгуру», отжимание в упоре лёжа, в упоре лёжа локти назад, уголок ноги вместе.

##### **Занятие 4-5-6 (6 часов)**

Степ-аэробика - вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях и включает: базовые шаги, шаги V, шаги сгибая ноги назад, шаги с подъемом колена и ноги, отведение ног назад и в стороны, упражнения с гантелями.

##### **Занятие 7-8-9 (6 часов)**

Фитбол-аэробика - силовые упражнения и упражнения на растягивание мышц выполняются с использованием большого надувного мяча - фитбола и включают: шаги в положении сидя и лежа, мостик на шею, прогибы лежа на спине и животе, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на фитболе, поднимание туловища лежа на фитболе или на полу, ноги на фитболе.

##### **Занятие 10-11-12 (6 часов)**

Кроссфит - это эффективный способ силовых тренировок, в котором движения выполняются в высоком темпе и с максимальным напряжением сил. Кроссфит включает в себя гимнастические упражнения, бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину и через скакалку, упражнения с гантелями, тяжелой атлетики и гиревого спорта, пауэрлифтинга, специальные упражнения - «бёрпи», «пистолетик», «скалолаз», «планка», с метболом.

#### **Занятие 13-14-15 (6 часов)**

Роуп-скиппинг - комбинации различных прыжков через скакалку и выполнение акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Роуп-скиппинг включает прыжки: классические, на одной ноге, со сменой ног, боком, в приседе, «руки скрестно», с продвижением вперед-назад и в стороны, «ноги скрестно», «двойные», «высокие», «парные».

#### **Занятие 16-17 (4 часа)**

Стрейчинг - комплекс упражнений для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок, и чтобы придать мышцам эластичность, а суставам - гибкость и подвижность. В комплекс упражнений стрейчинга входит: растяжка мышц шеи, спины, рук, проработка мышц шеи, корсета спины и ног, мышц живота (пресс) и общая растяжка.

#### **Занятие 18 «Прием контрольных нормативов» (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

### **Спортивные единоборства (36 час.)**

#### **Занятие 1-2-3-4 (8 часов)**

Вольная борьба. Страховка и самостраховка.

Гимнастические и акробатические упражнения по направлению, амплитуде и характеру, в целом соответствующие движениям атакующего и атакуемого борцов при проведении ими различных приёмов техники: наклоном, прогибом, вращением, подворотом, перекатом, скручиванием - перевороты через голову, через руки вперёд и назад, сальто вперёд и назад, перевороты и перекаты боком, кувырки и др.; специальные упражнения борца: движения в упоре головой в ковёр (вперёд — назад, с поворотом головы налево - направо); забегание ногами вокруг головы; перевороты с моста; вставание на мост из положения стоя со страховкой; вставание на мост из положения стоя без страховки.

Изучение приёмов, одинаково относящихся ко всем видам борьбы и характерных сложностью, последовательностью выполнения их частей, амплитудой и др., которые требуют специальной подготовленности и являются базой для большого количества вариантов приёмов.

Партер. Переворот скручиванием захватом шеи рычагом. Переворот прогибом захватом шеи рычагом. Перевороты забеганием захватом руки на ключ. Переворот (бросок) наклоном захватом руки и туловища. Переворот (бросок) прогибом обратным захватом туловища. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Стойка. Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Перевод вращением захватом руки сверху (снизу). Бросок подворотом руки и шеи. Бросок подворотом руки на плечо. Бросок подворотом руки через плечо. Бросок подворотом руки под плечо. Бросок поворотом (мельница) захватом руки и туловища. Бросок наклоном захватом туловища. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи.

#### **Занятие 5-6-7-8 (8 часов)**

Греко-римская борьба. Изучение приёмов:

Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. Дожим захватом руки и шеи сбоку. Уходы с моста: забегание в сторону от противника; переворот в сторону противника. Контрприёмы: переворот через себя захватом руки двумя руками; переворот через себя захватом туловища.

Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя, лёжа). Уходы с моста: забеганием в сторону от противника; переворот в сторону противника. Контрприёмы: переворот через себя захватом руки двумя руками; накрывание через высед захватом руки и туловища спереди.

Дожим захватом одноимённого запястья и туловища сбоку. Уходы с моста: забегание в сторону от противника; уход в сторону от противника. Контрприёмы: накрывание переворотом через голову; накрывание забеганием в сторону от противника.

Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприём: переворот захватом шеи с плечом.

Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Защита: освобождение рук и забегание.

Специализированные игровые комплексы: Игры в касания, в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснение, дебюты (начало поединка), в перетягивание, с опережением и борьбой за выгодное положение, за сохранение равновесия, с отрывом соперника от ковра, за

овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, манекеном и т.п.), с прорывом через строй, из круга.

### **Занятие 9-10-11-12 (8 часов)**

Бокс. Проведение учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть – применяются упражнения умеренной интенсивности; главной задачей является предупреждение травматизма, подготовка организма к основной части занятия. Применяются общеразвивающие упражнения, беговые упражнения, прыжки, работа на скакалке и др. Основная часть – применяются специальные упражнения, направленные на совершенствование технико-тактической подготовки, а также развитие физических качеств боксёра. Применяются упражнения в парах (пуш-пуш, пятнашки, бой с тенью, отработка защитных и атакующих действий); а также применяются упражнения, направленные на проявление скоростно-силовых качеств мышц, координационные движения). Заключительная часть – применяются игровые упражнения, упражнение на растягивание связок, упражнения на расслабления, работа на лапах, работа перед зеркалом.

Основы техники бокса: Боевая стойка и манёврнная боевая позиция боксёра. Передвижения по рингу. Ведение боя на ближней, средней и дальней дистанциях. Ударные действия боксёров. Контратака и встречные удары. Ложные удары, финты. Защитные действия боксёров.

### **Занятие 13-14-15-16 (8 часов)**

Каратэ. Основы технических приемов в каратэ: стойки, передвижения в стойках, удары руками, удары ногами, защита.

Изучение стоек: нейтральные стойки, стоки нападения, стойки защиты, свободная стойка для работы в свободном спарринге (дзю-но-камаэ).

Изучение передвижения в стойках: передвижения выпадом, подскоком, шагом, прыжком, передвижение скрестным шагом.

Изучение ударов руками и ногами. Классификация ударов по направлению движения в пространстве: прямые удары, удары по кругу, удары сверху вниз, удары снизу-вверх. Классификация ударов по направлению движения ударной поверхности к цели: атакующий удар, контратакующий удар, встречный удар.

Изучение защиты: защита подставкой, защита блоками рук и ног, уклоны, нырки, уходы.

Изучение начального формального комплекса упражнений (ката). Изучение нескольких видов спарринга (кумите).

Специализированные игровые комплексы: игры в касания руками плеч соперника (пятнашки руками), в касания стоп соперника (пятнашки ногами),

в попеременные касания ногами (маятник), в блокировки руками ударов соперника, на сохранения дистанции.

### **Занятие 17-18 (4 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

## **6 семестр**

### **Скандинавская ходьба (40 час.)**

#### **Занятие 1-5 (10 часов) Техническая подготовка в скандинавской ходьбе**

1. Ходьба без палок.
2. Спортивная ходьба.
3. Ходьба по ровной местности.
4. Ходьба по пересеченной местности.
5. Ходьба в гору.
6. Ходьба со спусков.
7. Ходьба по мягкому и твердому грунту.
8. Ходьба по снегу и льду (имитация).
9. Ходьба с разной интенсивностью.
10. Преодоление препятствий с палками.
11. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз.
12. Чередование различных способов ходьбы.

#### **Занятие 6-10. Общая физическая подготовка в скандинавской ходьбе (10 часов).**

1. Равномерный, переменный и повторный методы тренировок.
2. Разминка и заминка.
3. Упражнения с палками для развития гибкости.
4. Ходьба с разной интенсивностью.
5. Ходьба с отягощением.
6. Ходьба по песку.
7. Ходьба в гору.
8. Преодоление препятствий с палками.
9. Ходьба по скользкой поверхности.
10. Упражнения для развития основных физических качеств.
11. Чередование нагрузки и отдыха.
12. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

13. Упражнения на восстановление.

**Занятие 11-15. Специальная физическая подготовка в скандинавской ходьбе (10 часов).**

1. Ходьба по специальным трассам.
2. Подбор объема и интенсивности нагрузки.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование.
5. Ходьба с ускорением и замедлением темпа.
6. Преодоление поворотов и разворотов.
7. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

**Занятие 16-20. Тактическая подготовка в скандинавской ходьбе (10 часа).**

1. Распределение сил по дистанции.
  2. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции.
  3. Использование специфики трасс для регулирования темпа ходьбы.
  4. Преодоление трасс разными тактическими способами.
- Прием контрольных тестов по общефизической и специально-технической подготовке.

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

Самостоятельная работа не предусмотрена

**VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Легкая атлетика Плавание Гимнастика Волейбол Лапта Баскетбол Фитнес Спортивные	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной	Знает: - средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения	ПР-1 Выполнение практических тестов по специально-технической подготовке	посещаемость

	единоборства Скандинавская ходьба	ой деятельности, значение физкультурно- спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональ ной деятельности.	полноценной социальной и профессиональ ной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. - влияние оздоровительн ых средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно- массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.		
2.	Легкая атлетика Плавание Гимнастика Волейбол Лапта Баскетбол Фитнес Спортивные единоборства Скандинавская ходьба	УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленност и в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональ ной деятельности.	Умеет: - определять уровень физической подготовленно сти и выбирает здоровье- сберегающие технологии с учетом физиологическ их особенностей организма и условий профессиональ ной деятельности. - подбирать и применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленно сти для	ПР-1 Выполнение практически х тестов по специально- технической подготовке	посещаемост ь

			обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.		
3.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Плавание</p> <p>Гимнастика</p> <p>Волейбол</p> <p>Лапта</p> <p>Баскетбол</p> <p>Фитнес</p> <p>Спортивные единоборства</p> <p>Скандинавская ходьба</p>	<p>УК-7.3</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры,</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>	<p>ПР-1</p> <p>Выполнение практически всех тестов по специально-технической подготовке</p>	<p>посещаемость</p>

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

### Основная литература

*(электронные и печатные издания)*

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>
3. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476677>

### Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов,

И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454107>

4. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474361>

5. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

### **«Интернет»**

1. <http://rusathletics.info> / Всероссийская федерация легкой атлетики
2. <https://sportgymrus.ru> / Федерация спортивной гимнастики России
3. <http://www.volley.ru> / Всероссийская федерация волейбола
4. <https://russiabasket.ru> / Федерация баскетбола России
6. <https://ffarsport.ru> / Федерация фитнес-аэробики России

### **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), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

2. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
3. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
4. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/);
5. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

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

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по практической подготовленности в форме зачетов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических тестов по специально-технической и общефизической подготовке.

С целью контроля над изменением физической и специально-технической подготовленности студентов в каждом семестре планируется выполнение ими трех тестов по специально-технической подготовке, которая определяется средним количеством баллов и после прохождения ими медицинского осмотра.

Тест считается выполненным, если студент показал результат не ниже 1 балла.

Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе оценки.

Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специально-технической подготовке.

### **ТЕСТЫ КОНТРОЛЬНОГО РАЗДЕЛА**

#### **Тесты специально-технической подготовленности студентов**

#### **«ВОЛЕЙБОЛ»**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
2. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
3. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
<b>Девушки</b>					
1. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
2. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
3. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5

## «БАСКЕТБОЛ»

Таблица 2

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
2. Бросок одной рукой сверху в движение с двух шагов после ведения мяча (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
3. Ведение мяча с изменением направления движения (вокруг 5 стоек по «восьмерке» в две стороны) (сек)	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
<b>Девушки</b>					

1. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14
2. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
3. Ведение мяча с изменением направления движения (вокруг 5 стоек по «восьмерке» в две стороны) (сек)	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0

**«ЛАПТА»**

Таблица 3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
Передачи мяча в стену в течение 30 сек., расстояние 3 метра. Учитывается количество передач	20	18	16	14	12
Бросок мяча в цель на дистанции 10 метров в круг диаметром 1 метр, 10 попыток:	8	7	6	5	3
Удары битой по мячу сверху - 10 ударов (5 влево, 5 вправо за контрольную линию)	8	6	5	4	3
<b>Девушки</b>					
Передачи мяча в стену в течение 30 сек., расстояние 3 метра. Учитывается количество передач	18	16	14	12	10
Бросок мяча в цель на дистанции 10 метров в круг диаметром 1 метр, 10 попыток:	7	6	5	3	2
Удары битой по мячу сверху - 10 ударов (5 влево, 5 вправо за контрольную линию)	6	5	4	3	2

**Критерии оценки тестов по специально-технической подготовке**

Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 балл. (Средняя оценка тестов в баллах)	Оценка
---	--------

от 4,0 до 5,0 баллов	отлично/зачтено
от 3,0 до 4,99 баллов	хорошо/зачтено
от 2,0 до 2,99 баллов	удовлетворительно/зачтено
менее 1,99 балла	Неудовлетворительно/не зачтено

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при положительной динамике в физической и технической подготовленности.

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории	- проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; - экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; - крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; - профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м2, Full HD M4716CCBA LG.	Лицензионные программы Microsoft Office 2010
Универсальный спортивный зал S1-105	Комплект оборудования для спортивных игр	
Универсальный спортивный зал S1-103	Комплект оборудования для гимнастики и фитнеса	
Плавательный бассейн S	Комплект оборудования для плавания	
Универсальный спортивный зал S2-105	Комплект оборудования для спортивных единоборств	
Стадион кампуса ДВФУ	Комплект оборудования для легкой атлетики	
Кампус ДВФУ	Комплект оборудования для скандинавской ходьбы	
Открытые плоскостные сооружения для занятий	Комплект оборудования для спортивных игр	

спортивными играми		
Жилые корпуса ДВФУ	Wi-Fi	Жилые корпуса ДВФУ

## X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</li> <li>- влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.</li> </ul>
УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровье-сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.</li> <li>- подбирать и применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</li> </ul>
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	<p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры,</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
<p>УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</li> <li>- влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.</li> </ul>
<p>УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровье-сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.</li> <li>- подбирать и применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</li> </ul>
<p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры,</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>

## КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

### Практические тесты по специально-технической подготовке

#### «ВОЛЕЙБОЛ»

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
2. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
3. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
<b>Девушки</b>					
1. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
2. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
3. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5

### «БАСКЕТБОЛ»

Таблица 2

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
2. Бросок одной рукой сверху в движение с двух шагов после ведения мяча (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
3. Ведение мяча с изменением направления движения (вокруг 5 стоек по «восьмерке» в две стороны) (сек)	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
<b>Девушки</b>					

1. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14
2. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
3. Ведение мяча с изменением направления движения (вокруг 5 стоек по «восьмерке» в две стороны) (сек)	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0

«ЛАПТА»

Таблица 3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
Передачи мяча в стену в течение 30 сек., расстояние 3 метра. Учитывается количество передач	20	18	16	14	12
Бросок мяча в цель на дистанции 10 метров в круг диаметром 1 метр, 10 попыток:	8	7	6	5	3
Удары битой по мячу сверху - 10 ударов (5 влево, 5 вправо за контрольную линию)	8	6	5	4	3
<b>Девушки</b>					
Передачи мяча в стену в течение 30 сек., расстояние 3 метра. Учитывается количество передач	18	16	14	12	10
Бросок мяча в цель на дистанции 10 метров в круг диаметром 1 метр, 10 попыток:	7	6	5	3	2
Удары битой по мячу сверху - 10 ударов (5 влево, 5 вправо за контрольную линию)	6	5	4	3	2

**Критерии оценки тестов по специально-технической подготовке**

Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 балл. (Средняя оценка тестов в баллах)	Оценка
от 4,0 до 5,0 баллов	отлично/зачтено

от 3,0 до 4,99 баллов	хорошо/зачтено
от 2,0 до 2,99 баллов	удовлетворительно/зачтено
менее 1,99 балла	Неудовлетворительно/не зачтено

### Рейтинг – план дисциплины

По дисциплине ««Элективные курсы по физической культуре (спортивные игры)»»

Образовательной программы 49.03.01 «Физическая культура»

Школа искусств и гуманитарных наук

Группа – Б4121-49.03.01 Семестр –

Исполняющий департамент - Департамент физической культуры и спорта

Форма промежуточной (семестровой) аттестации – зачет

Преподаватель – Шайдарова Инна Викторовна, старший преподаватель,

Календарный план контрольных мероприятий

№	Примерная дата внесения в АРС	Примерная дата проведения	Наименование контрольного мероприятия	Форма контроля	Весовой коэффициент	Максимальный балл	Минимальные требования для допуска к семестровой аттестации
1	октябрь		практические занятия	Посещаемость	1	5	5
2	ноябрь		практические занятия	Посещаемость	1	4	4
3	декабрь		практические занятия	Посещаемость	1	4	4
4	январь		практические занятия	Посещаемость	1	5	5
			Практические нормативы	Тестирование	96	60	60

Менее 61%	не зачтено
От 61% до 75%	зачтено
От 76% до 85%	зачтено
От 86% до 100%	зачтено

Разработано:

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_ Шайдарова И.В

Утверждено:

Директор департамента \_\_\_\_\_ Шакирова О.В.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Стеблий Т.В.