



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

«Дальневосточный федеральный университет»

(ДВФУ)

ШКОЛА МЕДИЦИНЫ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы 31.05.03
Стоматология

(подпись)

Е.Ю. Русакова

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента стоматологии

(подпись)

Е.Ю. Русакова

(И.О. Фамилия)

« 20 » февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 31.05.03 Стоматология

Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями
*Федерального государственного образовательного стандарта высшего
образования по специальности 31.05.03 Стоматология*, утвержденного
приказом Министерства науки и высшего образования Российской
Федерации от 12 августа 2020 г. № 984.

Директор департамента, реализующего структурного подразделения: к.п.н.,
Сафонова В.Г.

Составитель : Сафонова Г.В.

**Владивосток
2023**

Оборотная сторона титульного листа РПД

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «

»

_____ 202__ г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»

_____ 202__ г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»

_____ 202__ г. №

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»

_____ 202__ г. №

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»

_____ 202__ г. №

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

Задачи:

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

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане):

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана. Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий (328 часов).

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

Наименование категории и (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
--	--	---	---

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	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, 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 технологиями планирования физического совершенствования и

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

II. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 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

III. Структура дисциплины

Форма обучения – очная.

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

	подготовке								
7	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	5			36				ПР-1 Тест
8	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	5			36				ПР-1 Тест
9	Раздел 1. Элективные курсы по спортивным играм	6			20				ПР-1 Тест
10	Раздел 2. Элективные курсы по аэробике, единоборствам и силовой подготовке	6			20				ПР-1 Тест

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

V. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практические занятия 328 часов.

Самостоятельная работа не предусмотрена.

2 семестр

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

Модуль баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 10. Обучение технике остановок. (2 часа)

1. Обучение технике остановок двумя шагами.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 11. Обучение технике остановок. (2 часа)

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

Занятие 12. Обучение технике остановок. (2 часа)

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

Занятие 13. Техника поворотов без мяча (2 часа)

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

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

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

Модуль волейбол

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

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

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

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

Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)

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

Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).

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

Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)

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

Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)

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

Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)

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

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

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

3. Учебная игра.

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

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

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

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

Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)

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

Модуль футбол

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

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

Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).

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

4. Учебная игра

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

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

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

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

Занятие 5. Техника игры вратаря (4 часа)

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

Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)

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

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

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

2. Совершенствование техники игры в футбол.

Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Участие в соревнованиях и судейской практике.

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

Модуль аэробика

Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.

2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.

3. Совершенствование техники базовых шагов.

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

1. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

2. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

3. Развитие выносливости.

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

1. Степаэробика.

2. Силовая аэробика.

3. Танцевальная аэробика.

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

Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)

1. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.

2. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

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

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

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

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

Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)

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

Модуль единоборства

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

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

Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)

Модуль силовая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 семестр

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

Модуль баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон».
6. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание».
7. Учебная игра.

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

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

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

5. Обучение системе нападения через центрального игрока.
6. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков».

7. Учебная игра.

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

4. Сдача контрольных нормативов.
5. Проведение соревнований по баскетболу.
6. Судейская практика.

Модуль волейбол

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

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

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

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

Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)

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

Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).

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

Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)

4. Обучение технике стоек и выпадам.

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

Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)

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

Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)

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

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

5. Обучение технике передвижения в футболе: бег с изменением направления, сменой ритма, с внезапными остановками, со сменой положения ног при ведении мяча, спиной вперед.

6. Обучение технике прыжков в футболе: приставными шагами, по прямой и по дуге, прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты.

7. Совершенствование техники игры в нападении.

8. Учебная игра.

Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).

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

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

7. Совершенствование техники ударов по мячу.

8. Учебная игра

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

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

5. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.

6. Учебная игра.

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

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

5. Совершенствование техники игры в нападении и защите.

6. Учебная игра.

Занятие 5.Техника игры вратаря (4 часа)

4. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.

5. Совершенствование техники игры вратаря.

6. Учебная игра.

Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)

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

5. Совершенствование техники игры в защите.

6. Учебная игра.

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

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

4. Совершенствование техники игры в футбол.

Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)

3. Сдача контрольных нормативов.

4. Участие в соревнованиях и судейской практике.

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

Модуль аэробика

Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);

4. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.

5. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.

6. Совершенствование техники базовых шагов.

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

4. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

5. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

6. Развитие выносливости.

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

5. Степаэробика.

6. Силовая аэробика.

7. Танцевальная аэробика.

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

Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)

3. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением.

4. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

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

3. Разучивание упражнений для мышц живота, мышц спины.

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

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

3. Разучивание упражнений для развития выносливости.

4. Разучивание упражнений для развития гибкости.

Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)

3. Сдача контрольных нормативов.

4. Участие в соревнованиях и судейской практике.

Модуль единоборства

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

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

Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)

Модуль силовая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 семестр

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

Модуль баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Развитие координации.

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

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

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

1. Обучение технике стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
3. Развитие силовой выносливости.

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

1. Закрепление техники стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

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

1. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Совершенствование освоенных элементов техники защитных перемещений, остановок и поворотов без мяча.
3. Развитие быстроты.

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

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

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

1. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
2. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
3. Развитие быстроты передвижений.

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

- 1 Закрепление техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
- 2 Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
- 3 Развитие скоростной выносливости.
- 4 Учебная игра.

Занятие 12. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. (2 часа)

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места: Учить исходному положению, работе рук и ног. Учить согласованности движений рук и ног, умению придавать полету мяча необходимую траекторию.
2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
3. Развитие прыжковой выносливости.

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

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места в целом.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
3. Развитие стартовой скорости.
4. Учебная игра.

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

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

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

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

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

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

Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)

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

Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).

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

Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)

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

Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)

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

Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)

1. Обучение технике блокирования.

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)

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

Модуль футбол

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

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

Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).

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

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

3. Совершенствование техники ударов по мячу.

4. Учебная игра

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

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

2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча.

3. Учебная игра.

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

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

2. Совершенствование техники игры в нападении и защите.

3. Учебная игра.

Занятие 5. Техника игры вратаря (4 часа)

1. Обучение технике ловли мячей: низких мячей, полуввысоких, высоких мячей с падением и без падения, в броске и в прыжке, отбивания мяча, переводы, отбор мяча.

2. Совершенствование техники игры вратаря.

3. Учебная игра.

Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)

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

2. Совершенствование техники игры в защите.

3. Учебная игра.

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

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

2. Совершенствование техники игры в футбол.

Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)

5. Сдача контрольных нормативов.

6. Участие в соревнованиях и судейской практике.

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

Модуль аэробика

Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);

1. Обучение технике базовых шагов: скип, джек, бег, шаг.

2. Обучение технике базовых шагов: махи, ланч, подъем колена.

3. Совершенствование техники базовых шагов.

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

1. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

2. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

3. Развитие выносливости.

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

1. Степаэробика.

2. Силовая аэробика.

3. Танцевальная аэробика.

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

Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)

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

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

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

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

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

Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)

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

Модуль единоборства

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

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

Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Круговая тренировка

5. Подвижные игры

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.

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

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

4. Кроссфит.

5. Подвижные игры.

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

1. Совершенствование техники в спортивных единоборствах.

2. Прием контрольных нормативов.

3. Проведение соревнований по кроссфиту.

Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)

Модуль силовая подготовка

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

1. Обучение технике различных упражнений для развития мышц рук.

2. Методика развития силовых способностей.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц рук.

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

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

2. Методика развития силовых способностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Сдача тестов по физической подготовке.

5 семестр

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

Модуль баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

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

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

Модуль волейбол

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

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

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

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

Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)

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

Занятие 4. Техника нападающего удара (2 часа).

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

Занятие 5. Техника игры в защите (4 часа)

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

Занятие 6. Техника овладения мячом (4 часа)

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

Занятие 7. Техника блокирования (2 часа)

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 11. Соревнования по волейболу (6 часов)

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

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

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

Занятие 2 Техника ударов по мячу (4 часа).

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

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

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

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

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

Занятие 5. Техника игры вратаря (4 часа)

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

Занятие 6. Техника игры в защите (6 часов)

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

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

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

Занятие 8. Соревнования по футболу (6 часов)

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

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

Модуль аэробика

Занятие 1. Техника базовых шагов (6 часов);

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

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

4. Разучивание различных комплексов ритмических и танцевальных движений.

5. Совершенствование техники исполнения ритмических и танцевальных движений.

6. Развитие выносливости.

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

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

Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 часов)

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

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

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

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

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

Занятие 7. Соревнования по аэробике (6 часов)

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

Модуль единоборства

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

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

Занятие 2. Техника падений в единоборствах (4 часа)

1. Создание представлений о технике падений в единоборствах.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Совершенствование техники падений и бросков.
2. Изучение техники удержания сбоку.

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 10 . Соревнования по единоборствам (2 часа)

Модуль силовая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 семестр

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

Модуль баскетбол

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

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

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

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

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

1. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

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

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

Модуль волейбол

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

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

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

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

Занятие 3. Техника передачи мяча (2 часа)

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

Занятие 4. Техника нападающего удара (1 час).

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

Модуль футбол

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

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

Занятие 2 Техника ударов по мячу (2 часа).

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

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

Модуль аэробика

Занятие 1. Техника базовых шагов (2 часа);

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

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

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

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

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

Занятие 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (2 часа)

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

Модуль единоборства

Занятие 1. Техника падений в единоборствах (2 часа)

Техника безопасности при занятиях единоборствами.

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

Занятие 2 Техника броска (4 часа)

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

Модуль силовая подготовка

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

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

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

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

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

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

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и индикаторы формирования компетенций		Оценочные средства		
				текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Спортивные игры	ИУК-7.1	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.</p> <p>Владет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности</p> <p>Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности</p> <p>Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Владет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических</p>	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов	
				Тестирование физической и технической подготовленности		
				Участие в соревнованиях		Сдача нормативов комплекса ГТО;

			<p>качеств и двигательных навыков</p> <p>Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта</p> <p>Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта</p> <p>Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>		
		ИУК-7.2	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.</p> <p>Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности</p> <p>Знает: средства и методы самоконтроля</p>	<p>ПР-1 тест</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>
	<p>Тестирование физической и технической подготовленности</p>				
	<p>Участие в соревнованиях</p> <p>Сдача нормативов комплекса ГТО;</p>				

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

			<p>культурой и спортом Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>		
2	аэробика/единоборства/силовая подготовка	ИУК-7.1	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре. Владеет: навыками планирования двигательного режима с</p>	<p>ПР-1 тест</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>
				<p>Тестирование физической и технической подготовленности</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Сдача нормативов комплекса ГТО</p>	

			<p>учетом профессиональной деятельности</p> <p>Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности</p> <p>Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков</p>		
		ИУК-7.2	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.</p> <p>Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности</p>	ПР-1 тест	
		ИУК-7.3	<p>Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня</p>	Тестирование физической и	

			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	технической подготовленности	
--	--	--	--	------------------------------	--

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

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

На начальном этапе обучения дисциплине, на основании лекционного материала, во время практических занятий, а также самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит столкнуться в ходе изучения дисциплины.

VIII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть 3 : учебное пособие. - [Б. м.] : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020 - .Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть 3 /

Фёдорова Т. Ю. - 2020. - 141 с.

<https://library.dvfu.ru/lib/document/EBSIPRBooks/819E9A3C-4226-4445-8719-01B3D8942A16/>

2. Информационные технологии в физической культуре и спорте : Учебное пособие / Петров П. К. - Саратов : Вузовское образование, 2020. - 377 с. <https://library.dvfu.ru/lib/document/EBSIPRBooks/8DA740EE-87F1-43CE-BDB5-2A0EBA9EC51B/>

3. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе : Учебное пособие / Морозова О. В. - Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. - 89 с. <https://library.dvfu.ru/lib/document/EBSIPRBooks/87E529EB-FB9D-44DE-91E9-8A62793F65E6/>

4. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : Учебное пособие / Гриднев В. А. - Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с. <https://library.dvfu.ru/lib/document/EBSIPRBooks/A2F22E49-8D4E-4D77-8384-E098BF910812/>

5. Теория и методика оздоровительной тренировки : Учебное пособие / Мякотных В. В. - Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. - 84 с. <https://library.dvfu.ru/lib/document/EBSIPRBooks/C7E30F60-5853-4252-98A3-E36A29CFDDD9>

Дополнительная литература

1. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. – 299с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556 — Загл. с экрана.

4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бударников А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11406> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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

8. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном

клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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

10. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27610>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

11. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363 — Загл. с экрана.

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

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

14. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2010.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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

16. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

17. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

18. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций/ А.Н. Сальников. — Москва: Приор-издат, 2009. — 124 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:282840&theme=FEFU>

19. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

20. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568

с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

- MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),
- OpenOffice,
- Skype,
- программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY -
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -
<http://e.lanbook.com/> ,
4. Электронная библиотека "Консультант студента" -
<http://www.studentlibrary.ru/> ,

5. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
6. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
7. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
8. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

числе и знаний, осуществляется через сдачу теста (на базе LMS BlackBoard), а также практических нормативов, которые могут быть успешно сданы, только при первоначальном теоретическом освоении материала.

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

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

Рекомендации по работе с литературой

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

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

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

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

Рекомендации по подготовке к зачёту

Для успешной подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо посещать все

аудиторные занятия по дисциплине, принимать участие во всех формах и видах текущего контроля. Студенту рекомендуется изучить нормативы физической подготовленности и тесты, представленные в приложении 1 и совместно с куратором/тьютором разработать индивидуальную траекторию физического развития, с учетом текущего уровня физического развития и физической подготовленности. Рекомендуется изучение литературы по всем разделам курса.

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

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

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.
2. Для проведения практических занятий с обучающимися с ОВЗ допускаются преподаватели, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.
3. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.
4. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:
 - подвижные занятия физической культурой в специальных медицинских группах;

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

https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=265779_1&course_id=6513_1#

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины приведен в таблице.

№ п/п	Перечень основных площадей ¹ объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
1	2	3	7
Спортивный комплекс S			
1	Универсальный спортивный зал Покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – в/б, б/б; гандбол, мини-футбол, бадминтон (4 площадки); комплект оборудования для б/б и в/б (фермы со щитами и кольцами, стойки), мобильные стойки для б/т с сетками; 4 командные раздевалки с душевыми, 2 раздевалки для инвалидов с душевыми.	60,08*58,7* h17,0	S=3898,4 кв.м
2	Спортивный зал 2 раздевалки с душевыми	18,5*58,7*h12,8	S=1262 кв.м
3	Спортивный зал для настольного тенниса 2 раздевалки с душевыми	18,1*36,3*h3,70	S=773 кв.м
4	Тренажерный зал Кардио- и силовые тренажеры. 2 раздевалки с душевыми	18,5*15,5* h 7,8	S=280 кв.м

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).

5	Спортивный зал для аэробики 2 раздевалки с душевыми	18,4*12,2* h7,8	S=224 кв.м
6	Зал «Сухого плавания» Шведские стенки, кардио- и силовые тренажеры. 1 раздевалка с душевыми	15,9*9,5* h 3,2	S=155 кв.м
7	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 3 раздевалки с душевыми.	Размер помещения бассейна 19,5*32,0* h7,1	S=659,5 кв.м., площадь душевых 94,5м2, площадь раздевалок 142м2
8	Беговая дорожка. Покрытие - спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке	2,9*280,8*h8,8	
Спортивный комплекс S 2			
9	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h 8,5	S=576,7 кв.м
10	Зал для лечебной физкультуры и массажа	10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы)	S=100,1 кв.м
11	Зал для занятий спец.медицинских групп	16,5*8,4*4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
12	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми	16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы)	S=452,12 кв.м
Спортивный комплекс S 1			
13	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h 8,5	S=576,7 кв.м
14	Спортивный зал для аэробики	10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы)	S=100,1 кв.м
15	Тренажерный зал	16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
16	Плавательный бассейн	30,1*14,0* h 6,2	S=452,12 кв.м

	4 дорожки, 4 стартовых тумбочек, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми	(помещение бассейна)	
Открытые спортивные площадки и стадион			
17	Стадион (включая беговую дорожку)	168,0*87,0 Размер поля 154,0*72,0 Ширина дорожек 7,0 м.	
18	Теннисные корты 6 шт.	71,0*36,0 (блок из 4-х площадок) 36,0*34,0 (блок из 2-х площадок)	
19	Баскетбольные площадки 4 шт.	71,0*33,0 (блок из 4-х площадок)	
20	Волейбольные площадки 6 шт.	48,0*42,0 (блок из 6-и площадок)	

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

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