



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:

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

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>	Тестировани е 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](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](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](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](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/](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#](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 <sup>1</sup> объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
1	2	3	7
<b>Спортивный комплекс S</b>			
1	Универсальный спортивный зал 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

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

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.