

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»  
Кафедра «Физического воспитания»

Декан факультета  
«Физическая культура и спорт» В.Ф.  
\_\_\_\_\_ 2018г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
7.44.03.05 «Педагогическое образование»  
ПРОФИЛЬ  
«Родной язык и иностранный язык»

Для набора  
2018 года

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения:  
Очная

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре»  
/ сост. Л.И.Твердохлебова – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 25.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективный курс по физической культуре» студентам очной формы обучения по направлению подготовки бакалавра: 7.44.03.05 «Педагогическое образование», профиль подготовки Родной язык и иностранный язык »

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом № 91 Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.03.2016г

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель преподавания дисциплины:** 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 жизни и профессиональной деятельности, владеть универсальными и специализированными компетенциями.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Блока 1, является обязательной и в зачетные единицы не переводятся. В соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавра и специалиста «Элективные курсы по физической культуре» составляют 328 академических часов и читаются с 1 по 6 семестры. Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Дисциплина, формирует у бакалавров и специалистов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Всё это находит своё отражение в психофизической надёжности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется в течении семестра и проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Проводится в форме зачета по графику экзаменационной сессии. Результаты заносятся в ведомость учета успеваемости студентов и зачетную книжку. При техническом зачете только в ведомость. Студенты, не получившие зачет по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций:

**Направление подготовки: 7.44.03.05 «Педагогическое образование»**

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
<b>Общекультурные (ОК)</b>		
1.	Способность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	(ОК – 8)

**Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовки;
- основы методики самостоятельного составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность

**Уметь:**

- применять приобретенные умения, навыки, средства и методы в своей профессиональной и бытовой деятельности;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;
- Самостоятельно составлять и проводить индивидуальные комплексы физических упражнений с общей оздоровительной, развивающей профессионально-прикладной направленностью для поддержания уровня физической подготовки применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития.

**Владеть:**

- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности владеть знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- способностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- знаниями и умениями для профилактики профессиональных заболеваний в процессе производительного труда средствами физической культуры и спорта

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Распределение трудоемкости в часах

Семестр	Трудоёмкость в часах	Практический раздел				Форма итогового контроля
		Теория	Методико-практические занятия.	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные занятия	
<b>I</b>	68		2	62	4	техн. зачет
<b>II</b>	66		2	60	4	зачет
<b>III</b>	68		2	64	2	техн. зачет
<b>IV</b>	66		2	60	4	зачет
<b>V</b>	30		4	24	2	техн. зачет
<b>VI</b>	30		2	24	4	зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>		<b>14</b>	<b>294</b>	<b>20</b>	

### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

– практический раздел программы

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
<b>2</b>	<b>Методико-практические занятия</b>		<b>14</b>				
<b>1 курс</b>							
	2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)	1 курс, 1 семестр			2		
	2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1 курс, 2 семестр			2		
<b>Итого 4 часа</b>							
<b>Всего за I курс 4 часа</b>							
<b>2 – курс</b>							
	2.3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2 курс, 3 семестр			2		

	2.4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы, формулы и др.).	2курс 4 семестр			2		
<b>Всего за II курс 4 часа</b>							
<b>3 – курс</b>							
	2.5. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.	3курс, 5 семестр			2		
	2.6. Судейство и правила соревнований по спортивным, подвижным играм и эстафетам	3курс, 5 семестр			2		
	2.7. Методика подбора средств ППФП с учетом будущей профессии	3курс, 6 семестр			2		
<b>Всего за III курс 6 часов</b>							
<b>3</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>294</b>				
	3.1. Общая физическая подготовка	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>32</b>		6 6 6 6 4 4		
	3.2. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>90</b>		16 18 20 18 10 8		
	3.3. Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>68</b>		14 12 12 12 10 8		
	3.4. Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>36</b>		10 8 10 8 - -		
	3.5. Футбол (муж.)	1 семестр 2 семестр	<b>40</b>		10 10		

		3 семестр			10		
		4 семестр			10		
		5 семестр			-		
		6 семестр			-		
	3.6. Подвижные игры Бадминтон	1 семестр	<b>28</b>		6		
		2 семестр			6		
		3 семестр			6		
		4 семестр			6		
		5 семестр			-		
		6 семестр			4		
<b>4</b>	Контрольные занятия	1 семестр	<b>20</b>		4		
		2 семестр			2		
		3 семестр			2		
		4 семестр			2		
		5 семестр			2		
		6 семестр					
	<b>Вид итогового контроля – зачет.</b>						
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>		<b>294</b>		

#### 4.4. Содержание разделов дисциплины:

Учебно-тренировочный раздел			
			<b>И курс 1-семестр</b>
<b>5</b>	3.1	<b>6</b>	<b>1. Общая физическая подготовка:</b> Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами, без предметов. Упражнения на различные мышечные группы, на развитие двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, координация). Прикладные упражнения: в равновесии; в висах; в упорах.
<b>6</b>	3.2	<b>16</b>	<b>2. Легкая атлетика:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега на короткие (виды стартов, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу). Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног (разгон, отталкивание, полет, приземление). Обучение технике спортивной ходьбы. Специально беговые упражнения. Специально-прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Обязательное тестирование по физической подготовленности: (бег 100 метров, прыжок в длину с места, бег 3000 м. – муж., 2000 м. – жен., подтягивание – муж, опускание и поднятие туловища – жен.).
<b>7</b>	3.3	<b>14</b>	<b>3. Волейбол:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений (бег, ходьба, прыжки, стойки, остановки). Обучение техническим приемам: прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками, одной рукой. Поддачи: верхняя и нижняя прямая, боковая. Подвижные игры. Учебные игры. Правила соревнований <b>4. Баскетбол:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике

8	3.4	10	<p>перемещений (бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, стойки). Обучение технике ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча), ведение мяча, бросков. Подвижные игры. Учебные игры. Правила соревнований</p>
9	3.5	10	<p><b>5. Футбол:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений (стойки, ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки). Техника владения мячом: остановки, ведение, передачи, отбор, удары по мячу, вбрасывание из-за боковой. Подвижные игры. Учебные игры. Правила соревнований .</p>
10	3.6	6	<p><b>6. Бадминтон:</b> Инструктаж по ТБ . Обучение технике перемещений: стойки, ходьба, бег, прыжки, хватка ракетки. Обучение технике владения воланом: жонглирование, удары, подачи. Подвижные игры. Учебные игры. Правила соревнований.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> игры подводящие к различным видам спорта, на развитие физических качеств, эстафеты.</p>
11	4	4	<p><b>7. Контрольный раздел</b> Обязательное и текущее тестирование.</p>
			<p><b>I курс II семестр</b></p>
12	3.1	6	<p><b>1. Общая физическая подготовка:</b> Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с предметами и без предметов, в парах и индивидуально для различных мышечных групп, развития двигательных качеств, коррекции телосложения и формирования правильной осанки.</p>
13	3.2	18	<p><b>2. Легкая атлетика:</b> Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции ( старт, бег по дистанции, бег по выражу, финиширование, тактика бега).. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление). Упражнения для развития быстроты, координации, прыжковой выносливости. Специально беговые упражнения. Специально-прыжковые упражнения.</p>
14	3.3	12	<p><b>3. Волейбол:</b> Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещений ( скачки, приставные шаги, выпады, падения, прыжки). Обучение технических приемов( передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. Правила соревнований.</p>
15	3.4	8	<p><b>4. Баскетбол:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение Технике перемещений (ходьба, бег, остановки, стойки повороты, прыжки). Обучение техническим приемам ( овладение, выбивание вырывание, накрывание, перехват мяча). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Правила</p>

16	3.5	10	соревнований. <b>5. Футбол:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений (стойки, ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки). Обучение техническим приемам (овладение мячом, подкат, выбивание, перехват, отбор, вбрасывание, финты).
17	3.6	6	<b>6. Бадминтон:</b> Инструктаж по ТБ. Обучение техническим приемам (владение воланом, прием, страховка). <b>Подвижные игры:</b> Игры на развитие ловкости, координации движений, выносливости.
18	4	4	<b>7.Контрольный раздел</b> Обязательное тестирование по физической подготовленности, текущее и спортивно-техническое тестирование.
19	3.1	6	<b>II курс III семестр</b> <b>1. Общая физическая подготовка:</b> Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте и в движении, нетрадиционных систем физических упражнений (фитнес, бодифлекс, Табата).
20	3.2	20	<b>2. Легкая атлетика:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по дистанции, по прямой и виражу, тактика бега). Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Тест Купера. Специально беговые и прыжковые упражнения.
21	3.3	12	<b>3. Волейбол:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике перемещений, техническим приемам( передачи, подачи, нападающий удар, блокирование) .Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении и в защите. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство.
22	3.4	10	<b>4. Баскетбол:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение техническим приемам (ведение, передачи, броски, штрафные броски, овладение, выбивание вырывание, накрывание, перехват мяча). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Правила соревнований.
23	3.5	10	<b>5.Футбол:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике перемещений, техническим приемам (ведение, передачи, удары, штрафные удары, подкат, выбивание, перехват, отбор, вбрасывание, финты). Подвижные игры. Учебная игра. Правила соревнований.
24	3.6	6	<b>6. Бадминтон:</b> Дальнейшее Обучение техническим приемам ( владение воланом, прием , страховка). Индивидуальные и групповые тактических

25	4	2	<p>взаимодействий в нападении и защите.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Инструктаж по ТБ. Подвижные игры для развития двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола.</p> <p><b>7.Контрольный раздел</b> <i>Текущее тестирование по двигательным качествам.</i></p>	
26	3.1	6	<p style="text-align: center;"><b>II курс 4- семестр</b></p> <p><b>1. Общая физическая подготовка:</b> Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте и в движении, с предметами и без предметов с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости.</p>	
27	3.2	18	<p><b>2. Легкая атлетика:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (техника бега по прямой, виражу (вход и выход), финиширование, тактика бега). Бег по пересечённой местности. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с короткого, среднего и длинного разбега. СПУ для развития прыгучести и прыжковой выносливости.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега ( передачи эстафетной палочки, прохождение коридора). Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, координации движений.</p>	
28	3.3	12	<p><b>3. Волейбол:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение техническим приемам. Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении и защите. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям в игре. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство.</p>	
29	3.4	8	<p><b>4. Баскетбол:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение техническим приёмам, индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении и защите. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям в игре. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Правила соревнований.</p>	
30	3.5	10	<p><b>5. Футбол:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение техническим приёмам, индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении и защите. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям в игре. Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра. Правила соревнований.</p>	
31	3.6	6	<p><b>6. Бадминтон:</b> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение техническим приёмам, одиночные и парные взаимодействия в нападении и защите. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям в игре. Подвижные игры на развитие ловкости, координации движений, выносливости. Учебная игра. Правила соревнований.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Инструктаж по ТБ. Подвижные</p>	

32	4	4	<p>игры для развития двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола.</p> <p><b>7.Контрольный раздел.</b> Обязательное тестирование по физической подготовленности, текущее и спортивно-техническое тестирование по видам спорта.</p>
33	3.1	4	<p style="text-align: center;"><b>III курс 5- семестр</b></p> <p><b>1. Общая физическая подготовка:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте, в движении, с предметами, без предметов, на развитие физических качеств ППФП с учётом будущей профессии.</p>
34	3.2	10	<p><b>2. Легкая атлетика:</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, эстафетного бега. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Марш-бросок. СБУ и СПУ.</p>
35	3.3	10	<p><b>3. Волейбол:</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование технических приемов. Командные взаимодействия в нападении и защите. Совершенствование технико-тактическим действиям в игре. Учебная игра. Судейство.</p>
36	4	2	<p><b>4.Контрольный раздел</b> Текущее тестирование. Спортивно-техническое тестирование.</p>
38	3.1	4	<p style="text-align: center;"><b>III курс 6- семестр</b></p> <p><b>1. Общая физическая подготовка:</b> Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных качеств ППФП направленности. Оздоровительные и нетрадиционные системы физических упражнений</p>
39	3.2	8	<p><b>2. Легкая атлетика:</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы Кроссовый и переменный бег. СБУи СПУ.</p>
40	3.3	8	<p><b>3. Волейбол:</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные). Учебная игра. Судейство.</p>
41	3.6	4	<p><b>4.Бадминтон:</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одиночные и парные взаимодействия. Учебная игра. Судейство</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Инструктаж по ТБ. Игры на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений).</p>
42	4	4	<p><b>5. Контрольный раздел:</b> Обязательное тестирование. Спортивно-техническое тестирование.</p>
<b>ИТОГО</b>		<b>294</b>	

**5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»** – не предусмотрена.

**6. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ**– нет

**7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (см.ФОС)**

п\п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств
1	Текущий контроль	Аттестация (1,3,5 семестры)	– посещение учебно-тренировочных занятий – тестирование двигательных качеств
2	Рубежный контроль	Технический зачет (1,3,5 семестры)	– посещение занятий – тестирование двигательных качеств
3	Итоговый контроль	Зачет (2,4,6 семестры)	– посещение занятий  – обязательное тестирование по физической подготовленности  – тестирование по спортивно-технической подготовке (по видам спорта)

**7.1. Уровни и критерии оценки результатов освоения дисциплины**

Уровни	Критерий выполнения заданий	Итоговый семестровый балл	Итоговая оценка
Недостаточный	Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения, к которому относится задание, не способен выполнить задание, не владеет навыками	Менее 50	Не удовлетворительно (не зачет)
Базовый	Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	50–69	Удовлетворительно (зачет)
Повышенный	ПУ-1 Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы упражнений и программу по здоровьесбережению, имеет максимальный показатель при сдаче контрольных тестов, участвует в соревнованиях, проводимых в зачет Спартакиады ПГУ, участвует в конференциях.	70-84	Хорошо (зачет)
	ПУ-2 Знает и понимает основные	85-100	Отлично

		положения дисциплины, умеет их выполнять с достижением максимальной результативности, умеет составлять комплексы упражнений и программу по здоровьесбережению, участвует в университетских, городских и республиканских соревнованиях		(зачет)
--	--	---	--	---------

Условием допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий и активность на занятии. Для получения итоговой оценки «зачтено» студент должен набрать 50 и более баллов. Балл определяется суммированием баллов полученных студентом в семестре за все виды выше указанной учебной деятельности.

Обязательное тестирование проводится для студентов 1 курса в начале и в конце учебного года, для студентов старших курсов в конце каждого учебного года.

Студенты, освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

### Обязательное тестирование для определения физической подготовленности

#### Девушки

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	19,0– 18,5	18,1–17,8	17,7 –17,0	16,9 – 16.0	15,9 и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, (кол-во раз)	20– 29	30–39	40– 49	50–59	60 и >
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,– 12.17,0	12.16,0 11.37,0–	11.36,0 – 11.07.0	11.06,0– 10.37,0	10.36,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–159	160–169	170– 179	180 – 189	190 и >

#### Юноши

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	14,8-14.5	14,4-14,0	13,9– 13,6	13,5 – 13.2	13, 1 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5–7	8–10	11–13	14–16	17 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.20,0 13.46,0	13,45– 13.11,0	13.00,0– 12.31.0	12.30,0– 12.01.0	12.00,0 и <
Тест на скоростно-силовую					

подготовленность: прыжок в длину с места (см).	210–219	220-229	230–239	240–249	250 и >
--	---------	---------	---------	---------	---------

**Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно среднеарифметической сумме очков**

<b>Баллы/курсы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>1-2 курс</b>	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
<b>3 курс</b>	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5

**Дополнительные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (1,3,5 семестры)**

№ п/п	Упражнения	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 1800
3.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
5.	Приседание на одной ноге, опора рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
<b>Женщины</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 1400
3.	Прыжки через скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	15	12	11
5.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу**

**I курс**

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м (кол-во непрерывных передач).	М	20	18	16	14	12
		Ж	18	16	14	12	10
2	Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6м (кол-во непрерывных передач).	М	20	18	16	14	12
		Ж	18	16	14	12	10

3	Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии ( кол-во попаданий из 10 подач)	М Ж	8	7	6	5	4
---	--	--------	---	---	---	---	---

### II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4 м (кол-во непрерывных передач).	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
2	Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6м (кол-во непрерывных передач).	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии ( кол-во попаданий из 10 подач)	М Ж	8	7	6	5	4
4	Передача мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3

### III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
2	Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии в заданную зону ( кол-во попаданий из 10 подач)	М Ж	8	7	6	5	4
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство .				

## Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

### I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. (кол-во передач на одного, расстояние 3м)	М	50	45	40	35	30
		Ж	54	40	35	30	25
2.	Ведение мяча между препятствиями (2X18) сек.	М	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0
		Ж	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0
3.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	7	6	5	4	3
		Ж	5	4	3	2	1

### II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	8	7	6	5	4
		Ж	6	5	4	3	2
2.	Передача мяча в движении в парах с броском по кольцу с 2-х шагов из 3-х	М				0	0
		Ж	3	2	1	Без	С пробе

	попыток (кол-во попаданий)					пробе жки	жкой
3.	Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	М Ж	6 5	5 4	4 3	3 2	2 1

### III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	М	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
2.	Бросок с остановкой в прыжке (кол-во попаданий из 5 попыток)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	1
3.	Двухсторонняя игра	М	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство .				
		Ж					

### Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу.

#### I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с обводкой препятствий 15м (сек)	М	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0
2.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4–6 м (кол-во за 1мин.)	М	40	35	30	25	20
3.	Удары на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	6	5	4	3	2

#### II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с обводкой препятствий 15м (сек)	М	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0
2.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4–6 м (кол-во за 1мин.)	М	45	40	35	30	25
3.	Удары на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	7	6	5	4	3

#### III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	8	7	6	5	4

2.	Удары мяча на точность (кол-во попаданий с 3 точек по 3 удара)	М	9	8	6	5	4
3.	Двухсторонняя игра	М	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство .				

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по бадминтону**  
**I курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары по волану в парах, расстояние 5-6м (кол-во непрерывных ударов)	Ж	30	25	20	15	10
2.	Подача низкая или высокая (кол-во попаданий из 10 подач)	Ж	7	6	5	4	3

**II курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары по волану в парах, расстояние 5-6м (кол-во непрерывных ударов)	Ж	40	30	25	20	15
2.	Набивание волана ракеткой снизу (кол-во набиваний за 1 минуту)	Ж	50	40	30	20	10
3.	Подача низкая или высокая (кол-во попаданий из 10 подач)	Ж	9	8	7	6	5

**III курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары по волану сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10 ударов)	Ж	8	7	6	5	4
2.	Двухсторонняя игра	Ж	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство				

**Примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения:**

1. Составление и проведение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики и физкультурной паузы в режиме учебного дня (I курс).
2. Оценка физической подготовки по К.Куперу. Определение нагрузки по показаниям пульса (II курс).
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (II курс).
4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения (II курс).

5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств(II курс).
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (III курс).
7. Подготовить и провести спортивное мероприятие для детей школьного возраста (в учебной группе) (III курс).
8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда(III курс).

**Примерная тематика контрольных вопросов для студентов  
временно освобожденных от практических занятий  
для студентов 1 курса.**

1. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.
2. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Факторы риска для здоровья (объективные и субъективные).
4. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
5. Образ жизни, определение и здоровье. Вредные и полезные привычки.
6. Гиподинамия, влияние на организм человека.
7. Оптимальная двигательная активность, обеспечивающая накопление физиологических резервов здоровья.
8. Оптимальный пульсовый режим при физических нагрузках, обеспечивающий контроль устойчивости организма к работе.
9. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
10. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
13. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.
14. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет

**для студентов 2 курса**

1. Определение понятия «физическая культура», «физическое воспитание». «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенствование», «физическая подготовленность», «спорт».
2. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием? Между общей и специальной физической подготовкой?
3. Основные задачи физического воспитания. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
4. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
5. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья, оздоровительная физическая культура).
8. Основные положения методики закаливания.
9. Влияние физических упражнений на организм человека
10. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности
11. Физические качества и их характеристика.
12. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка
14. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).

15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет.  
(по выбору).

#### **для студентов 3 курсов**

1. Значение мышечной деятельности для организма человека.
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки».
3. Определение понятия «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
4. Какая характеристика техники отвечает смысловой логике – правильная, образцовая, эффективная, идеальная техника?
5. По каким критериям определяется эффективность техники физического упражнения?
6. Что такое физические качества?
7. Основные физические качества и механизмы их развития.
8. Определение физических качеств «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость».
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. С какой целью проводится разминка?
11. В чем существенная разница между спортивной тренировкой и практическим занятием физического воспитания?
12. Чем отличается профессиональный спорт от любительского спорта?
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства вида спорта (по выбору).

#### **Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий**

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
8. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Двигательная активность – залог здоровья молодежи.
11. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля. Первая помощь при травмах.
13. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
14. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
15. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.

#### **Методические указания к написанию рефератов**

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.

5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

*Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц*

#### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» – выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии теме. Реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы, и ссылки на использованную литературу; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

### **Примерные тестовые задания по физической культуре**

#### **1 курс , вариант №1**

**1. Из скольких частей состоит занятие по физической культуры?**

- А) из двух
- Б) из трех
- В) из четырех
- Г) из одной

**2. Каков оптимальный недельный двигательный режим студента?**

- А) 3-4 часа
- Б) 8-10 часов
- В) 6-12 часов
- Г) 1-2 часа

**3. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?**

- А) калории
- Б) граммы
- В) килокалории
- Г) килограммы

**4. Количество игроков на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?**

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

**5. Что такое ЧСС?**

- А) частота сердечных сокращений
- Б) честный смелый сильны
- В) артериальное давление
- Г) весо-ростовой показатель

**6. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «быстрота» ?**

- А) прыжок в длину с места
- Б) бег 100 м
- В) бег 500 м
- Г) бег 1000 м
- Г) с любого возраста

**7. В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?**

- А) определить функциональное состояние здоровья
- Б) назначить профилактические лекарства

В) определить скорость выполнения упражнений

Г) разработать методику проведения занятий

**8. Какое физическое качество формируется при занятиях гимнастикой?**

А) ловкость

Б) гибкость

В) быстрота

Г) выносливость

**9. В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?**

А) основная

Б) специальная медицинская

В) подготовительная

Г) спортивная

**10. Что такое гиподинамия ?**

А) увеличение мышечной массы

Б) повышение давления

В) понижение давления

Г) низкая двигательная активность

## 2 курс, вариант №1

**1. Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?**

А) разминка

Б) заключительная

В) вводная

Г) основная

**2. Какова нормальная продолжительность сна студента?**

А) 3,5 часа

Б) 6-8 часов

В) 8-10 часов

Г) 10-12 часов

**3. Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня**

А) один раз

Б) два раза

В) пять раз

Г) десять раз

**4. Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?**

А) 30-40 минут

Б) 2-2,5 часа

В) 3-4 часа

Г) не зависит

**5. Какова регулярность закаливающих процедур?**

А) раз в неделю

Б) каждый день

В) 3 раза в неделю

Г) раз в месяц

**6. Какой тест оценивает физическое качество «ловкость»?**

А) гимнастика

Б) легкая атлетика

В) спортивные игры

Г) лыжные гонки.

**7. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?**

А) сила

Б) быстрота

В) выносливость

Г) гибкость

**8. Что является основной формой физического воспитания в вузе?**

А) утренняя гимнастика

Б) учебное занятие

В) самостоятельное занятие

Г) производственная гимнастика

**9. Количество игроков на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?**

А) четверо

- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

**10. В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?**

- А) Париж
- Б) Лондон
- В) Афины
- Г) Пекин

### 3 курс, вариант № 1

**1. Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?**

- А) 5 мин
- Б) 10 мин
- В) 15 мин
- Г) 20 мин

**2. Что включает в себя дневник самоконтроля?**

- А) план соревнований
- Б) описание гигиенических свойств одежды
- В) план тренировок
- Г) объективные и субъективные данные самочувствия

**3. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?**

- А) трое
- Б) четверо
- В) пятеро
- Г) шестеро

**4. Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?**

- А) опустить ниже
- Б) поднять выше
- В) повернуть влево
- Г) повернуть вправо

**5. Какое физическое качество формируется в беге на короткие дистанции?**

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

**6. Количество игроков на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?**

- А) двое
- Б) трое
- В) четверо
- Г) пятеро

**7. Какова основная задача профессионально-прикладной физической подготовки?**

- А) изучить комплекс производственной гимнастики
- Б) изучить политическую обстановку
- В) быстро выполнить задание
- Г) подготовиться к будущей профессиональной деятельности

**8. Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?**

- А) гибкость
- Б) прыгучесть
- В) выносливость
- Г) сила

**9. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?**

- А) трое
- Б) четверо
- В) пятеро
- Г) шестеро

**10. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «выносливость» у юношей?**

- А) бег 100м
- Б) бег 3000 м
- В) прыжок в длину с места
- Г) отжимание

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2012. – 64с. (1-11 темы).
3. Теоретический материал по предмету «Физическая культура». Учебное пособие для студентов. /Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с. 1–4 темы).
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.

### 8.2. Дополнительная литература:

1. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000
3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.
4. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>Стадион:</b> - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>Стадион:</b> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>Инвентарь:</b> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - гимнастические коврики; - обручи; - ракетки для бадминтона и воланы;	Собственность

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения и различные формы рубежного контроля и рубежной аттестации. Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 7.44.03.05 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилю подготовки «Родной язык и иностранный язык ». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» формирует общекультурные компетенции (ОК-8).

### **Требования к зачету по дисциплине**

#### **«Элективные курсы по физической культуре»**

1. Студент получает зачет при наборе 50 баллов и выше в каждом семестре.
2. Прохождение рубежного контроля и сдача рубежной аттестации.
3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела.
4. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

## 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс – I-III. Группа – 102, 103, 104; 202,203,204;302,303,304 семестр –1-6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Твердохлебова Л.И., Черба Т.И.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	Бакалавриат	-	-	
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ</b> (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
<b>РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ</b>	<b>РК</b>		<b>25</b>	<b>50</b>
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно- технической подготовки: волейбол			4	20
<b>РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>РА</b>		<b>25</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>100</b>

Составители:

доцент

ст. преподаватель

 / Т.И. Черба  
 / Л.И. Твердохлебова

СОГЛАСОВАНО:

Зав.кафедрой русского языка и  
межкультурной коммуникации, профессор  Е.А.Погорелая

И.о. зав. кафедрой молдавской филологии  Е.В. Корноголуб

Зав.кафедрой украинского языка, доцент  Л.Е.Якимович

Зав. кафедрой ФВ, доцент  Т.И. Черба

И.О.декана ФФ, доцент  Н.В. Кривошапова