

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Т.Г. Шевченко

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Резни В.Ф., профессор.  
2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016/2017 учебный год

Учебной дисциплины

«Элективный курс по физической культуре»

Направления подготовки: 350307 «Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции»

Профиль подготовки: «Технология производства и переработки продукции  
растениеводства»

Для набора  
2016 года

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения:  
очная

ТИРАСПОЛЬ, 2017г.

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре» /сост. В.В. Мазур. – Тирасполь: ПГУ, 2017. – с.36

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студентам очной формы обучения по направлению: 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» профиль подготовки: «Технология производства и переработки продукции растениеводства».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 35. 03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11. 2015 г. № 1330.

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины.**

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО.**

Элективные курсы по физической культуре входит в базовую часть федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра и относится к циклу дисциплин по выбору – Б1.В.ДВ, трудоемкость 328 часов.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики.

Учебная работа проводится в форме практических занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

**Направления подготовки: 350307 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»**

| Код Компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8            | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1 Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам:

| Семестр      | Трудоем-<br>кость в<br>часах | Лекц<br>ии | Методико-<br>практические<br>занятия. | Учебно-<br>тренировочные<br>занятия | Самост.<br>Работы | Форма<br>итогового<br>контроля |
|--------------|------------------------------|------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| <b>I</b>     | 68                           | 4*         | 4                                     | 60                                  |                   |                                |
| <b>II</b>    | 66                           | 2*         | 2                                     | 62                                  |                   |                                |
| <b>III</b>   | 68                           | 4*         | 4                                     | 60                                  |                   |                                |
| <b>IV</b>    | 66                           | 2*         | 2                                     | 62                                  |                   |                                |
| <b>V</b>     | 30                           | 4*         | 2                                     | 24                                  |                   | зачет                          |
| <b>VI</b>    | 30                           | 2*         | 2                                     | 26                                  |                   |                                |
| <b>Итого</b> | 328                          | 18         | 16                                    | 294                                 |                   |                                |

\* - Лекционный материал обсуждается в конце и в начале учебного занятия.

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

| №<br>раздела   | Наименование разделов, тем                                                                                       | Курс,<br>Семестр     | Количество часов |                      |    |    |                           |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|----|----|---------------------------|
|                |                                                                                                                  |                      | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | Внеауд.<br>работа<br>(СР) |
|                |                                                                                                                  |                      |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                           |
| <b>1</b>       | <b>Теоретический раздел</b>                                                                                      |                      | <b>18</b>        |                      |    |    |                           |
| <b>I курс</b>  |                                                                                                                  |                      |                  |                      |    |    |                           |
|                | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                 | 1 курс,<br>1 семестр |                  | 2                    |    |    |                           |
|                | 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                           | 1 курс,<br>1 семестр |                  | 2                    |    |    |                           |
|                | 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                                               | 1 курс,<br>2 семестр |                  | 2                    |    |    |                           |
| <b>II курс</b> |                                                                                                                  |                      |                  |                      |    |    |                           |
|                | 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                    | 2 курс,<br>3 семестр |                  | 2                    |    |    |                           |
|                | 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                 | 2 курс,<br>3 семестр |                  | 2                    |    |    |                           |
|                | 3. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития силы отдельных частей тела. | 2 курс,<br>4 семестр |                  | 2                    |    |    |                           |

| III курс |                                                                                                                                                                                                 |                        |            |   |          |  |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|---|----------|--|--|
|          | 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов                                                                                                                   | 3 курс,<br>5 семестр   |            | 4 |          |  |  |
|          | 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста                                                                                                                  | 3курс,<br>5 семестр    |            | 2 |          |  |  |
| 2        | <b>Методико-практический раздел</b>                                                                                                                                                             |                        | <b>18</b>  |   |          |  |  |
| I курс   |                                                                                                                                                                                                 |                        |            |   |          |  |  |
|          | 1.Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.                                                                                        | 1курс,<br>1 семестр    |            | 2 |          |  |  |
|          | 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                               | 1курс,<br>1 семестр    |            | 2 |          |  |  |
|          | 3.Основы методики самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                              | 1курс,<br>2 семестр    |            | 2 |          |  |  |
| II курс  |                                                                                                                                                                                                 |                        |            |   |          |  |  |
|          | 1. Методика применения эффективных способов овладения навыкам бега по пересечённой местности.                                                                                                   | 2 курс,<br>3 семестр   |            | 2 |          |  |  |
|          | 2. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития координации, ловкости, чувства равновесия, повышенной функциональной устойчивости вестибулярного аппарата. | 2 курс,<br>3 семестр   |            | 2 |          |  |  |
|          | 3. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития силы отдельных частей тела.                                                                                | 2 курс,<br>4 семестр   |            | 2 |          |  |  |
| III курс |                                                                                                                                                                                                 |                        |            |   |          |  |  |
|          | 1. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.                                                               | 3 курс,<br>5 семестр   |            | 2 |          |  |  |
|          | 2. Методика проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.                                                                       | 3 курс,<br>6 семестр   |            | 2 |          |  |  |
| 2        | <b>Учебно-тренировочный раздел</b>                                                                                                                                                              |                        | <b>294</b> |   |          |  |  |
| I курс   |                                                                                                                                                                                                 |                        |            |   |          |  |  |
|          | 1.Легкая атлетика                                                                                                                                                                               | 1 семестр<br>2 семестр | 36         |   | 18<br>18 |  |  |
|          | 2.Волейбол                                                                                                                                                                                      | 1 семестр<br>2 семестр | 30         |   | 16<br>14 |  |  |
|          | 3.Баскетбол                                                                                                                                                                                     | 1 семестр<br>2 семестр | 30         |   | 14<br>16 |  |  |

|                 |                                        |                        |            |  |          |  |  |
|-----------------|----------------------------------------|------------------------|------------|--|----------|--|--|
|                 | 4. Футбол (мужчины)                    | 1 семестр<br>2 семестр | 26         |  | 12<br>14 |  |  |
| <b>II курс</b>  |                                        |                        |            |  |          |  |  |
|                 | 1. Легкая атлетика                     | 3 семестр<br>4 семестр | 36         |  | 18<br>18 |  |  |
|                 | 2. Волейбол                            | 3 семестр<br>4 семестр | 30         |  | 16<br>14 |  |  |
|                 | 3. Баскетбол                           | 3 семестр<br>4 семестр | 30         |  | 14<br>16 |  |  |
|                 | 4. Футбол (мужчины)                    | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |  | 12<br>14 |  |  |
| <b>III курс</b> |                                        |                        |            |  |          |  |  |
|                 | 1. Легкая атлетика                     | 5 семестр<br>6 семестр | 12         |  | 6<br>6   |  |  |
|                 | 2. Волейбол                            | 5 семестр<br>6 семестр | 12         |  | 6<br>6   |  |  |
|                 | 3. Баскетбол                           | 5 семестр<br>6 семестр | 14         |  | 8<br>6   |  |  |
|                 | 4. Футбол (мужчины)                    | 5 семестр<br>6 семестр | 12         |  | 6<br>6   |  |  |
|                 | <b>Вид итогового контроля – зачет.</b> |                        |            |  |          |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                           |                        | <b>294</b> |  |          |  |  |

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины:

##### Лекции

| №<br>п        | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|---------------|--------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>I курс</b> |                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 1             | 1                              | 2              | <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b><br>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |  |
| 2             | 1                              | 2              | <b>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b><br>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.                                                                           |  |

|                 |   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------|---|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                 |   |           | Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 3               | 1 | 2         | <p><b>Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> |  |
| <b>II курс</b>  |   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 4               | 1 | 2         | <p><b>Тема 1. Спорт.</b> Массовый спорт, цели и задачи. Система спортивных студенческих соревнований. Современные популярные системы физических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 5               | 1 | 2         | <p><b>Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 6               | 1 | 2         | <p><b>Тема 3. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития силы отдельных частей тела.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер и особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление.</p>                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>III курс</b> |   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 7               | 1 | 4         | <p><b>Тема 1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 8               | 1 | 2         | <p><b>Тема 2.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>18</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

**– методико-практические (семинарские) занятия**

| № п/п         | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                             | Учебно-наглядные пособия |
|---------------|--------------------------|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>I курс</b> |                          |             |         |                                                                                                        |                          |
| 1.            | 2                        | 2           | 1       | Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры. |                          |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2. | 2 | 2  | 1                                                                                                                                                                                                               | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 3. | 2 | 2  | 2                                                                                                                                                                                                               | Основы методики самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 4. | 3 | 36 | <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> | <p><b>1..Легкая атлетика</b></p> <p>1.1.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта).</p> <p>1.2.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3х10).</p> <p>1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Дополнительное тестирование 6 мин. бег.</p> <p>1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.</p> <p>1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора).</p> <p>1.8.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.10. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.11. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.12. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.</p> <p>1.13.Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием</p> |  |

|    |   |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----|---|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | 2 | <p>голении, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).</p> <p>1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).</p> <p>1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).</p> <p>1.16. Упражнение для обучение технике эстафетного бега (бег 8x50 м).</p> <p>1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.18. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|    |   |    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 5. | 2 | 30 | 1 | <p><b>2. Волейбол</b></p> <p>2.1. Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.3. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.4. Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.5. Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>2.6. Упражнения для обучения технике нижней подачи.</p> <p>2.7. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.8. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.9. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.10. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке.</p> <p>2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд.</p> <p>2.12. Обучение блокированию нападающего удара.</p> <p>2.13. Обучение страховке в защите.</p> <p>2.14. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3.</p> <p>2.15. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-</p> |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

|    |   |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----|---|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | 2 | высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 6. | 3 | 30 | 1 | <b>3. Баскетбол</b><br>3.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).<br>1<br>3.2.Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).<br>1<br>3.3.Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).<br>1<br>3.4.Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).<br>1<br>3.5.Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).<br>1<br>3.6.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).<br>1<br>3.7.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).<br>1<br>3.8.Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).<br>2<br>3.9. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).<br>2<br>3.10. Обучение финтам без мяча и с мячом.<br>2<br>3.11. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв».<br>2<br>3.12. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите<br>2<br>3.13.Позиционная защита<br>2<br>3.14. Тактика коллективной защиты.<br>2<br>3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.<br>2 |  |

|    |               |    |            |                                                                                                                                                                                     |  |
|----|---------------|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7. | 4             | 26 | 1          | <b>4. Футбол (мужчины)</b><br>4.1. Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).                                                                 |  |
|    |               |    | 1          | 4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча (внешней частью, внутренней частью подъема, носком).                                                                              |  |
|    |               |    | 1          | 4.3. Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). |  |
|    |               |    | 1          | 4.4. Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).                                                                                                    |  |
|    |               |    | 1          | 4.5. Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).                                                                                                   |  |
|    |               |    | 1          | 4.6. Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом).                                                                                          |  |
|    |               |    | 2          | 4.7. Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).                                                                   |  |
|    |               |    | 2          | 4.8. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).                                              |  |
|    |               |    | 2          | 4.9. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).                                                                                 |  |
|    |               |    | 2          | 4.10. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).                                                                                               |  |
|    |               |    | 2          | 4.11. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).                                                                                     |  |
|    |               |    | 2          | 4.12. Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча).                                                                                                 |  |
|    |               |    | 2          | 4.13. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.                                                                                                             |  |
|    | <b>Итого:</b> |    | <b>128</b> |                                                                                                                                                                                     |  |

## II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 2                        | 2           | 3       | Методика применения эффективных способов овладения навыкам бега по пересечённой местности |                          |

|   |   |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---|---|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2 | 2 | 2  | 3 | Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития координации, ловкости, чувства равновесия, повышенной функциональной устойчивости вестибулярного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 3 | 2 | 2  | 4 | Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития силы отдельных частей тела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 4 | 3 | 36 | 3 | <b>1. Легкая атлетика</b><br>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.<br>3 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).<br>3 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.<br>3 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).<br>3 1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование бег 1000 м (м.), 500 м (ж.).<br>3 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).<br>3 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).<br>3 1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).<br>3 1.9. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).<br>4 1.10. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).<br>4 1.11. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).<br>4 1.12. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).<br>4 1.13. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).<br>4 1.14. Упражнения для дальнейшего |  |

|   |   |    |   |                                                                                                                                                       |  |
|---|---|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | 4 | обучения техники эстафетного бега(прохождение коридора)                                                                                               |  |
|   |   |    | 4 | 1.15.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8х50 м)                                                     |  |
|   |   |    | 4 | 1.16. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). |  |
|   |   |    | 4 | 1.17. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.                                           |  |
|   |   |    | 4 | 1.18.Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.                                                                                   |  |
| 5 | 3 | 30 | 3 | <b>2.Волейбол</b><br>2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.            |  |
|   |   |    | 3 | 2.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.                                            |  |
|   |   |    | 3 | 2.3.Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.                                                                      |  |
|   |   |    | 3 | 2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.                                                                                  |  |
|   |   |    | 3 | 2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.                                                                                          |  |
|   |   |    | 3 | 2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.                                                                                           |  |
|   |   |    | 3 | 2.7.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.                                                                                       |  |
|   |   |    | 3 | 2.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.                                                      |  |
|   |   |    | 4 | 2.9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.                                             |  |
|   |   |    | 4 | 2.10. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.                           |  |
|   |   |    | 4 | 2.11. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.                                                     |  |
|   |   |    | 4 | 2.12. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.                    |  |
|   |   |    | 4 | 2.13. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.                        |  |
|   |   |    | 4 | 2.14.Интегративная подготовка в волейболе.                                                                                                            |  |

|   |   |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---|---|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | 4 | 2.15 Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 6 | 3 | 30 | 3 | <b>3. Баскетбол</b><br>3.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).<br>3.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).<br>3.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).<br>3.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).<br>3.5. Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).<br>3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.<br>3.7. Упражнения для обучения тактическим командным действиям в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».<br>4 3.8. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».<br>4 3.9. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.<br>4 3.10. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.<br>4 3.11. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.<br>4 3.12. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.<br>4 3.13. Обучение командным действиям в нападении.<br>4 3.14. Интегративная подготовка в баскетболе.<br>4 3.15. Упражнения для оценки спортивно- |  |

|              |   |            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--------------|---|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |   |            |   | технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 7            | 3 | 26         | 3 | <b>4. Футбол (мужчины)</b><br>4.1. Упражнения для обучения технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).<br>4.2. Упражнения для обучения технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).<br>4.3. Упражнения для обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).<br>4.4. Упражнения для обучения технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).<br>4.5. Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).<br>4.6. Обучение технике обманным движениям: финт «уходом», «Уход» выпадом, «Уход» с переносом ноги через мяч.<br>4.7. Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.<br>4.8. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.<br>4.9. Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.<br>4.10. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».<br>4.11. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».<br>4.12. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.<br>4.13. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу. |  |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>128</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

### III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                                                        | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 2                        | 2           | 5       | 1. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры. |                          |
| 2     | 2                        | 2           | 6       | 2. Методика проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.         |                          |

|   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | 3 | 12 | <p>2 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м.</p> <p>2 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).</p> <p>2 1.4. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера.</p> <p>2 1.5. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).</p> <p>2 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.</p>                                                                                      |  |
| 4 | 3 | 12 | <p>2 <b>2.Волейбол</b></p> <p>2 2.1.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий.</p> <p>2 2.2.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>2 2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2 2.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2 2.5. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести.</p> <p>2 2.6.Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.</p> |  |
| 5 | 3 | 14 | <p>2 <b>3. Баскетбол</b></p> <p>2 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>2 3.2.Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).</p> <p>2 3.3.Совершенствованиетехники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>2 3.4.Совершенствованиетехники ведения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

|              |   |            |   |                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------|---|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |   |            | 2 | мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).                                                   |  |
|              |   |            | 2 | 3.5.Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение). |  |
|              |   |            | 2 | 3.6.Упражнения для дальнейшего обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.             |  |
|              |   |            | 2 | 3.7.Упражнения для дальнейшего обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв»..                                                                      |  |
| 6            | 3 | 12         | 2 | <b>4. Футбол (мужчины)</b><br>4.1.Совершенствованиетехники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).                                     |  |
|              |   |            | 2 | 4.2.Совершенствованиетехники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).                                                                                                      |  |
|              |   |            | 2 | 4.3.Совершенствованиетехники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).                                                                                                                     |  |
|              |   |            | 2 | 4.4Совершенствованиетехники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). Совершенствование технике игры вратаря.                                                                    |  |
|              |   |            | 2 | 4.5. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).                                                                                                             |  |
|              |   |            | 2 | 4.6. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «уходом», «Уход» выпадом, «Уход» с переносом ноги через мяч.                                                                           |  |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>294</b> |   |                                                                                                                                                                                                  |  |

**5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективные курсы по физической культуре» не предусмотрена.**

**6. Образовательные технологии – не предусмотрены.**

**7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

**I курс**

*Таблица 5*

**Обязательное тестирование для определения физической подготовленности Мужчины**

| п/п | Характеристика направленности теста | Оценка в очках |      |      |      |      |
|-----|-------------------------------------|----------------|------|------|------|------|
|     |                                     | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.  | Тест на скоростно-силовую           | 13,2           | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |

|    |                                                        |         |         |         |         |         |
|----|--------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|    | подготовленность (бег 100 м/сек)                       |         |         |         |         |         |
| 2. | Подтягивание на перекладине<br>(количество раз)        |         |         |         |         |         |
|    | Вес до 85 кг                                           | 15      | 12      | 9       | 7       | 5       |
|    | Вес более 85 кг                                        | 12      | 10      | 7       | 4       | 2       |
| 3. | Тест на общую выносливость: бег<br>3000 м (мин., сек.) |         |         |         |         |         |
|    | Вес до 85 кг                                           | 12,00,0 | 12,35,0 | 13,10,0 | 13,50,0 | 14,00,0 |
|    | Вес более 85 кг                                        | 12,30,0 | 13,10,0 | 13,50,0 | 14,40,0 | 15,30,0 |
| 4. | Прыжок в длину с места (м)                             | 250     | 240     | 230     | 220     | 200     |

Таблица 6

**Обязательное тестирование для определения физической подготовленности  
Женщины**

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности теста                                                                          | Оценка в очках |         |         |         |         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|---------|
|          |                                                                                                                 | 5              | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую<br>подготовленность (бег 100 м/сек)                                                   | 15,7           | 16,0    | 17,0    | 18,0    | 19,0    |
| 2.       | Поднимание и опускание туловища из<br>положения лежа на спине, руки за головой,<br>ноги прямые (количество раз) | 60             | 50      | 40      | 30      | 20      |
| 3.       | Тест на общую выносливость: бег<br>2000 м (мин., сек.):                                                         |                |         |         |         |         |
|          | Вес до 70 кг                                                                                                    | 10,15,0        | 10,50,0 | 11,15,0 | 11,50,0 | 12,15,0 |
|          | Вес более 70 кг                                                                                                 | 10,35,0        | 11,20,0 | 11,55,0 | 12,40,0 | 13,15,0 |
| 4.       | Прыжок в длину с места (м)                                                                                      | 190            | 180     | 168     | 160     | 155     |

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Таблица 7

**Дополнительное тестирование (текущее)  
для оценки физических качеств студентов основного  
учебного отделения (1,2) семестры**

*Женщины*

| №<br>п/п | Упражнения               | Оценки в очках |     |     |     |     |
|----------|--------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                          | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.       | Челночный бег 3x10 м (с) | 7.5            | 7.8 | 8.1 | 8.4 | 8.7 |

|    |                                                                                                      |                                      |                      |                           |                                             |                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| 2. | 6-минутный бег, (м)                                                                                  | 1300                                 | 1200                 | 1000                      | 900                                         | 800                     |
| 3. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                      | 360                                  | 340                  | 320                       | 310                                         | 300                     |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени                                                    | касание пола кистью тыльной стороной | касание пола ладонью | касание пола пальцами рук | Касание голеностопного сустава пальцами рук | Касание середины голени |
| 5. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)                                                         | 140                                  | 130                  | 120                       | 110                                         | 100                     |
| 6. | Опускание и поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз) | 32                                   | 30                   | 28                        | 25                                          | 20                      |
| 7. | Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз                                                        | 12                                   | 10                   | 8                         | 6                                           | 4                       |

Таблица 8

**Мужчины**

| № п/п | Упражнения                                              | Оценки в очках                       |                      |                           |                                             |                         |
|-------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|
|       |                                                         | 5                                    | 4                    | 3                         | 2                                           | 1                       |
| 1.    | Челночный бег 3x10 м (с)                                | 6.5                                  | 6.8                  | 7.1                       | 7.4                                         | 7.7                     |
| 2.    | 6-минутный бег, (км)                                    | 1500                                 | 1350                 | 1200                      | 1100                                        | 1000                    |
| 3.    | Наклон вперед из положения стоя                         | касание пола кистью тыльной стороной | касание пола ладонью | касание пола пальцами рук | Касание голеностопного сустава пальцами рук | Касание середины голени |
| 4.    | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»         | 500                                  | 480                  | 450                       | 430                                         | 400                     |
| 5.    | Поднятие ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 15                                   | 10                   | 7                         | 5                                           | 3                       |
| 6.    | Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз           | 140                                  | 130                  | 120                       | 110                                         | 100                     |

Таблица 9

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

**I курс**

| № | Упражнения | Пол | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|---|------------|-----|-----------------|---|---|---|---|
|   |            |     | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |

|    |                                                                                              |                                                                                             |    |    |    |    |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 1. | Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4м;<br>(количество непрерывных передач) | М                                                                                           | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
|    |                                                                                              | Ж                                                                                           | 16 | 14 | 12 | 10 | 8  |
| 2. | Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 3-4 (кол-во непрерывных передач)           | М                                                                                           | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
|    |                                                                                              | Ж                                                                                           | 16 | 14 | 12 | 10 | 8  |
| 3. | Двусторонняя игра                                                                            | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |    |    |    |    |    |

Таблица 10

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

#### I курс

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                      | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                                                                 |                                                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 30 сек. (кол-во раз),<br>расстояние 3 м | М                                                                                           | 25              | 22 | 20 | 18 | 15 |
|          |                                                                                                 | Ж                                                                                           | 22              | 20 | 18 | 15 | 12 |
| 2.       | Ведение мяча по боковой линии с броском в кольцо с остановкой (кол-во попаданий в кольцо)       | М                                                                                           | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
|          |                                                                                                 | Ж                                                                                           | 4               | 3  | 2  | 1  | 0  |
| 3.       | Двусторонняя игра                                                                               | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |    |    |    |    |

Таблица 11

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

#### I курс

| №<br>п/п | Упражнения                                                             | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                                        |                                                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6м (кол-во раз за 1 мин.) | М                                                                                           | 40              | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 2.       | Жонглирование мячом, (кол-во раз)                                      | М                                                                                           | 25              | 20 | 15 | 10 | 5  |
| 3.       | Двусторонняя игра                                                      | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |    |    |    |    |

### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

#### II курс

### Тестирование спортивно-технической (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП)

1. Выполнение практического тестирования в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам соревнований (2 курс).

2. Выполнение дополнительного тестирования по ОФП (3 семестр).

3. Выполнение спортивно – технического тестирования (3 семестр).

4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (4 семестр).

5. Выполнение заданий по профессионально – прикладной физической подготовке:

– управление строем на месте (3 курс, 4 семестр).

– управление строем в движении (3 курс, 4 семестр).

### **Обязательные тесты определения физической подготовленности**

*Таблица 12*

#### **Мужчины**

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности теста                     | Оценка в очках |         |         |         |         |
|----------|------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|---------|
|          |                                                            | 5              | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) | 13,2           | 13,6    | 14,0    | 14,3    | 14,6    |
| 2.       | Подтягивание на перекладине (количество раз)               |                |         |         |         |         |
|          | Вес до 85 кг                                               | 15             | 12      | 9       | 7       | 5       |
|          | Вес более 85 кг                                            | 12             | 10      | 7       | 4       | 2       |
| 3.       | Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)        |                |         |         |         |         |
|          | Вес до 85 кг                                               | 12,00,0        | 12,35,0 | 13,10,0 | 13,50,0 | 14,00,0 |
|          | Вес более 85 кг                                            | 12,30,0        | 13,10,0 | 13,50,0 | 14,40,0 | 15,30,0 |
| 4.       | Прыжки в длину с места                                     | 250            | 240     | 230     | 220     | 200     |

### **Обязательные тесты определения физической подготовленности**

*Таблица 13*

#### **Женщины**

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности теста                                                                    | Оценка в очках |      |      |      |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|
|          |                                                                                                           | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)                                                | 15,7           | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2.       | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз) | 60             | 50   | 40   | 30   | 20   |

|    |                                                      |         |         |         |         |          |
|----|------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 3. | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.): |         |         |         |         |          |
|    | Вес до 70 кг                                         | 10,15,0 | 10,50,0 | 11,15,0 | 11,50,0 | 12,15,01 |
|    | Вес более 70 кг                                      | 10,35,0 | 11,20,0 | 11,55,0 | 12,40,0 | 3,15,0   |
| 4. | Прыжки в длину с места                               | 190     | 180     | 168     | 160     | 155      |

**Контрольные упражнения  
для оценки физической подготовленности студентов основного  
учебного отделения (3) семестр**

*Таблица 14*

***Женщины***

| Упражнения                                                               | Оценки в очках                                            |                                 |                                         |                                                              |                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                          | 5                                                         | 4                               | 3                                       | 2                                                            | 1                           |
| 1. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз)                | 40                                                        | 35                              | 30                                      | 25                                                           | 20                          |
| или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)               | 20                                                        | 16                              | 10                                      | 6                                                            | 4                           |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз) | 20                                                        | 17                              | 14                                      | 11                                                           | 8                           |
| 3. Наклон вперед из положения стоя                                       | касани<br>е пола<br>кистью<br>тыльно<br>й<br>сторон<br>ой | касани<br>е пола<br>ладонь<br>ю | касани<br>е пола<br>пальц<br>ами<br>рук | касание<br>голенос<br>топного<br>сустава<br>пальцам<br>и рук | Касание сере<br>дины голени |
| 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                       | 365                                                       | 350                             | 325                                     | 300                                                          | 280                         |
| 5. Тест на выносливость. Бег 500м                                        | 1.50                                                      | 2.00                            | 2.10                                    | 2.20                                                         | 2.30                        |
| 6. Бег 60 м                                                              | 9.4                                                       | 9.7                             | 10.0                                    | 10.3                                                         | 10.6                        |

*Таблица 15*

***Мужчины***

| Упражнения                                                      | Оценки в очках                            |                                 |                                  |                                          |                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                 | 5                                         | 4                               | 3                                | 2                                        | 1                                 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз) | 40                                        | 35                              | 30                               | 25                                       | 20                                |
| 2. Наклон вперед из положения стоя                              | касани<br>е пола<br>кистью<br>тыльно<br>й | касани<br>е пола<br>ладонь<br>ю | касани<br>е пола<br>пальц<br>ами | касание<br>голенос<br>топного<br>сустава | Касание<br>сере<br>дины<br>голени |

|                             |              |      |      |                  |      |
|-----------------------------|--------------|------|------|------------------|------|
|                             | сторон<br>ой |      | рук  | пальцам<br>и рук |      |
| 3. Прыжки в длину с разбега | 480          | 460  | 435  | 410              | 390  |
| 4 Бег 1000м                 | 3.05         | 3.20 | 3.30 | 3.40             | 3.50 |
| 5. Бег 60 м                 | 7.8          | 8.1  | 8.5  | 8.9              | 9.3  |

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

*Таблица 16*

| № | Упражнения                                                                                          | Пол | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|
|   |                                                                                                     |     | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 5-6 метров (количество непрерывных передач) | М   | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 |
|   |                                                                                                     | Ж   | 9               | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 | Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)          | М   | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 |
|   |                                                                                                     | Ж   | 8               | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 3 | Подача мяча из десяти попыток избранным видом (количество попаданий)                                | М   | 8               | 7 | 6 | 5 | 4 |
|   |                                                                                                     | Ж   | 7               | 6 | 5 | 4 | 3 |

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

*Таблица 17*

| №<br>п/п | Упражнения                                                                   | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |   |   |                |               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|----------------|---------------|
|          |                                                                              |                                                                                             | 5               | 4 | 3 | 2              | 1             |
| 1        | Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)                      | М                                                                                           | 9               | 7 | 5 | 4              | 3             |
|          |                                                                              | Ж                                                                                           | 7               | 6 | 5 | 3              | 2             |
| 2        | Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага (из 3-х попыток) | М                                                                                           | 3               | 2 | 1 | 0 без пробежки | 0 с пробежкой |
|          |                                                                              | Ж                                                                                           | 3               | 2 | 1 | 0 без пробежки | 0 с пробежкой |
| 3        | Двусторонняя игра                                                            | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |   |   |                |               |

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

Таблица 18

| №<br>п/<br>п | Упражнения                                                                                      | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|              |                                                                                                 |                                                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1            | Жонглирование мячом (количество раз).                                                           | М                                                                                           | 30              | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2            | Передача мяча в парах на месте расстояние 4-6 м (кол-во за 1 мин.)                              | М                                                                                           | 45              | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 3            | Удары по мячу на точность с 3 точек с различного расстояния (количество попаданий) по 10 ударов | М                                                                                           | 9               | 8  | 6  | 5  | 4  |
| 4            | Двусторонняя игра                                                                               | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |    |    |    |    |

### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

#### III курс

#### Тестирование спортивно-технической (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП):

6. Выполнение практических тестов в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам соревнований (3курс).

7. Выполнение дополнительного тестирования по ОФП (5семестр).

8. Выполнение спортивно – технического тестирования (5семестр).

9. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (6 семестр).

10. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке:

– управление строем на месте (5 курс, 6 семестр).

– управление строем в движении (5курс, 6 семестр).

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 19

#### Мужчины

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности теста                     | Оценка в очках |      |      |      |      |
|----------|------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|
|          |                                                            | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) | 13,2           | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.       | Подтягивание на перекладине (количество раз)               |                |      |      |      |      |
|          | Вес до 85 кг                                               | 15             | 12   | 9    | 7    | 5    |
|          | Вес более 85 кг                                            | 12             | 10   | 7    | 4    | 2    |

|    |                                                     |         |         |         |         |         |
|----|-----------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3. | Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) |         |         |         |         |         |
|    | Вес до 85 кг                                        | 12,00,0 | 12,35,0 | 13,10,0 | 13,50,0 | 14,00,0 |
|    | Вес более 85 кг                                     | 12,30,0 | 13,10,0 | 13,50,0 | 14,40,0 | 15,30,0 |
| 4. | Прыжки в длину с места                              | 250     | 240     | 230     | 220     | 200     |

## Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 20

### Женщины

| №<br>п/п | Характеристика<br>Направленности теста                                                                    | Оценка в очках |         |         |         |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|----------|
|          |                                                                                                           | 5              | 4       | 3       | 2       | 1        |
| 1.       | Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)                                                | 15,7           | 16,0    | 17,0    | 18,0    | 19,0     |
| 2.       | Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз) | 60             | 50      | 40      | 30      | 20       |
| 3.       | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.):                                                      |                |         |         |         |          |
|          | Вес до 70 кг                                                                                              | 10,15,0        | 10,50,0 | 11,15,0 | 11,50,0 | 12,15,01 |
|          | Вес более 70 кг                                                                                           | 10,35,0        | 11,20,0 | 11,55,0 | 12,40,0 | 3,15,0   |
| 4.       | Прыжки в длину с места                                                                                    | 190            | 180     | 168     | 160     | 155      |

## Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (5) семестр

Таблица 21

### Женщины

| Упражнения                                                             | Оценки в очках |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|
|                                                                        | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. Приседание на двух ногах за 1 минуту, кол-во раз                    | 40             | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 2. В висе на перекладине поднимание ног до угла 90 градусов за 30 сек. | 14             | 12 | 10 | 8  | 6  |

|                                                     |                                      |                      |                           |                                         |                         |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| 3. Наклон вперед из положения стоя не сгибая колени | Касание пола кистью тыльной стороной | Касание пола ладонью | Касание пола пальцами рук | Касание голеностопного сустава пальцами | Касание середины голени |
| 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 365                                  | 350                  | 325                       | 300                                     | 280                     |
| 5. Тест на выносливость. 12 мин. Тест Купера        | 2200                                 | 2000                 | 1800                      | 1600                                    | 1400                    |
| 6. Бег 150 м                                        | 25.2                                 | 26.5                 | 27.5                      | 28.5                                    | 29.5                    |

Таблица 22

*Мужчины*

| Упражнения                                                  | Оценки в очках                       |                      |                           |                                               |                         |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                                             | 5                                    | 4                    | 3                         | 2                                             | 1                       |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз | 15                                   | 12                   | 9                         | 7                                             | 5                       |
| 2. Наклон вперед из положения стоя                          | касание пола кистью тыльной стороной | касание пола ладонью | касание пола пальцами рук | касание голеностопного сустава пальцами и рук | Касание середины голени |
| 3. Прыжки в длину с разбега                                 | 480                                  | 460                  | 435                       | 410                                           | 390                     |
| 4. 12 мин. Тест Купера (км)                                 | 2600                                 | 2400                 | 2200                      | 2000                                          | 1800                    |
| 5. Бег 150 м                                                | 20.0                                 | 20.8                 | 21.6                      | 22.5                                          | 23.5                    |

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

Таблица 23

| № | Упражнения                                                                       | Пол | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|
|   |                                                                                  |     | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Передача в парах через сетку в движении                                          | М   | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 |
|   |                                                                                  | Ж   | 8               | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2 | Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач) | М   | 8               | 7 | 6 | 5 | 4 |
|   |                                                                                  | Ж   | 7               | 6 | 5 | 4 | 3 |

|   |                   |                                                                                             |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Двусторонняя игра | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Таблица 24

| №<br>п/п | Упражнения                                                                      | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|
|          |                                                                                 |                                                                                             | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1        | Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.) | М                                                                                           | 10.3            | 10.8 | 11.5 | 12.0 | 12.4 |
|          |                                                                                 | Ж                                                                                           | 11.3            | 11.8 | 12.5 | 13.0 | 13.4 |
| 2        | Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков)               | М                                                                                           | 6               | 5    | 4    | 3    | 2    |
|          |                                                                                 | Ж                                                                                           | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 3        | Двусторонняя игра                                                               | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |      |      |      |      |

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

Таблица 25

| №<br>п/<br>п | Упражнения                                                                              | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|              |                                                                                         |                                                                                             | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1            | Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара | М                                                                                           | 9               | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 2            | Двусторонняя игра                                                                       | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |   |   |   |   |

### Контрольные упражнения для оценки спортивно – технической подготовки студентов по бадминтону

Таблица 26

| №<br>п/п | Упражнения                                                         | Пол                                                                                         | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                                    |                                                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1        | Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач) | Ж                                                                                           | 40              | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 2        | Подача (кол-во попаданий из 10)                                    | Ж                                                                                           | 9               | 8  | 7  | 6  | 5  |
| 3        | Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)                     | Ж                                                                                           | 8               | 7  | 6  | 5  | 4  |
| 4        | Двусторонняя игра                                                  | Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи |                 |    |    |    |    |

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

### **I курс**

#### **8.1. Основная литература**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М., 2003. – 418 с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. – ТМЦДО, 2006.– 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие. / Под ред. Проф.Дашиноробоева В.Д. – ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.
4. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. –М., 2000.

#### **8.2. Дополнительная литература**

- 1.Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.
- 2.Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М., 2003. — 464 с.
- 3.Спортивные игры.Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка.,Ю.М.Портного. –М., 2004., 520 с.
- 4.Теория и методика физического воспитания и спорта.М., 2000., 408 с.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4.

#### **8.3. Периодические издания**

1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

#### **8.4. Интернет-ресурсы**

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

### **II курс**

#### **8.5. Основная литература**

5. Здоровье и физическая культура студента.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт –М, 2003. – 418 с.
6. Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведения / Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с.
7. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. – М., 2000.
8. Физическая культура. /Учеб. пособие. Т.К. Ляшенко – ТМЦДО, 2006. – 257 с.
9. Физическая культура./ Учеб. пособие./ Под ред. Проф. В.Д. Дашиноробоева–ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

#### **8.6. Дополнительная литература**

- 5.Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова– М., 2008. – 448 с.
- 6.Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М., 2003. – 464 с.
7. Спортивные игры.Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д. Железняка., Ю.М. Портного. – М., 2004. – 520 с.
- 8.Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К.,

Кузнецов В. С. – М., 2000. – 408 с.

#### **8.7. Периодические издания**

1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

#### **8.8. Интернет-ресурсы**

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

### **III курс**

#### **8.9. Основная литература**

10. Здоровье и физическая культура студента. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М., 2003. – 418 с.

11. Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведения / Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с.

12. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. – М., 2000.

13. Физическая культура. / Учеб. пособие. Т.К. Ляшенко – ТМЦДО, 2006. – 257 с.

14. Физическая культура./ Учеб. пособие./ Под ред. Проф. В.Д. Дашинонроева–ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

#### **8.10. Дополнительная литература**

9. Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.

10. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М., 2003. – 464 с.

11. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного. – М., 2004. – 520 с.

12. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. – М., 2000. – 408 с.

#### **8.11. Периодические издания**

3. Физическая культура в школе.
4. Спортивная жизнь России.

#### **8.12. Интернет-ресурсы**

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

### **Тематика вопросов для собеседования по теоретическому разделу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»**

#### **I курс**

1. Основные понятия физической культуры.

2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.

3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

5. Закономерности образования двигательных навыков.

6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.

7.Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).

8.Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

9.Методические принципы и методы физического воспитания.

10.Средства и методы развития физических качеств.

### **II курс**

1.Основные понятия физической культуры

2.Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.

3.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

4.Влияние физических упражнений на организм человека.

5.Закономерности образования двигательных навыков.

6.Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.

7.Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).

8.Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

9.Методические принципы и методы физического воспитания.

10.Средства и методы развития физических качеств.

### **III курс**

1.Основные понятия физической культуры

2.Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.

3.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

4.Влияние физических упражнений на организм человека.

5.Закономерности образования двигательных навыков.

6.Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.

7.Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).

8.Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

9.Методические принципы и методы физического воспитания.

10.Средства и методы развития физических качеств.

## **9. Методические указания и материалы по видам занятий:**

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, 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 выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

#### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Таблица 27

| № п/п | Наименование дисциплин 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     | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>- беговые дорожки;<br>- сектор для прыжков в длину с разбега;                                                                                                                         | Аренда                                                                             |
| 2     | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>- открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).                                                                                                            | Аренда                                                                             |
| 3     | Физическая культура                                    | <b>Инвентарь:</b><br>- футбольные мячи;<br>- баскетбольные мячи;<br>- волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- секундомер, свисток;<br>- кариматы;<br>- степ-платформы (ступеньки);<br>- обручи; | Собственность                                                                      |

## 11. Технологическая карта дисциплины

Курс – 1 группа – АТ16ДР62ТП1 семестр 1–2

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мазур В.В.

Кафедра физического воспитания

Таблица 28

| Наименование дисциплины / курса                                                                         | Уровень//ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) | Количество зачетных единиц / кредитов |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Элективный курс по физической культуре                                                                  | Бакалавр                                                              | Б                                                      | 2                                     |                                |
| Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):                                                     |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| «Анатомия», «БЖД», «Биология».                                                                          |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ                                                                                          |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)                         |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| Тема, задание или мероприятие входного контроля                                                         | Виды текущей аттестации                                               | Аудиторная или внеаудиторная                           | Минимальное количество баллов         | Максимальное количество баллов |
| Обязательное тестирование                                                                               | Практические                                                          |                                                        | 2                                     | 3                              |
| Итого:                                                                                                  |                                                                       |                                                        | 2                                     | 3                              |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ                                                                                          |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| (проверка знаний и умений по дисциплине)                                                                |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| Тема, задание или мероприятие текущего контроля                                                         | Виды текущей аттестации                                               | Аудиторная или внеаудиторная                           | Минимальное количество баллов         | Максимальное количество баллов |
| ОФП                                                                                                     | Практические                                                          |                                                        |                                       |                                |
| Тест Купера 12-мин бег                                                                                  |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                         |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку                                                        |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| СФП                                                                                                     | Практические                                                          |                                                        |                                       |                                |
| Волейбол. Жонглирование волейбольным мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз). |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| Баскетбол. Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток).                                     |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| Футбол. Жонглирование футбольным мячом (количество раз).                                                |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| Посещение занятий                                                                                       |                                                                       |                                                        | 50                                    | 67                             |
| Итого:                                                                                                  |                                                                       |                                                        | 70                                    | 100                            |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ                                                                                   |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля                                                  | Виды текущей                                                          | Аудиторная или                                         | Минимальное                           | Максимальное                   |

|                         | аттестации | внеауди-<br>торная | количес-<br>тво<br>баллов | количес-<br>тво баллов |
|-------------------------|------------|--------------------|---------------------------|------------------------|
| Участие в конференциях  |            |                    | 5                         | 10                     |
| Участие в соревнованиях |            |                    | 15                        | 22                     |
| Подготовка рефератов    |            |                    | 5                         | 10                     |
| <b>Итого максимум:</b>  |            |                    | <b>25</b>                 | <b>42</b>              |

### Технологическая карта дисциплины

Курс – 2 группа – АТ16ДР62ТП1 семестр 3–4

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мазур В.В.

Кафедра: физического воспитания

Таблица 29

| Наименование дисциплины / курса                                                                        | Уровень//степень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) | Количество зачетных единиц / кредитов |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Элективный курс по физической культуре                                                                 | Бакалавр                                                              | Б                                                      | 2                                     |                                |
| Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):                                                    |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| «Анатомия», «БЖД», «Биология».                                                                         |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ                                                                                         |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)                        |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| Тема, задание или мероприятие входного контроля                                                        | Виды текущей аттестации                                               | Аудиторная или внеаудиторная                           | Минимальное количество баллов         | Максимальное количество баллов |
| Обязательное тестирование                                                                              | Практические                                                          |                                                        | 2                                     | 3                              |
| Итого:                                                                                                 |                                                                       |                                                        | 2                                     | 3                              |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ                                                                                         |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| (проверка знаний и умений по дисциплине)                                                               |                                                                       |                                                        |                                       |                                |
| Тема, задание или мероприятие текущего контроля                                                        | Виды текущей аттестации                                               | Аудиторная или внеаудиторная                           | Минимальное количество баллов         | Максимальное количество баллов |
| ОФП                                                                                                    | Практические                                                          |                                                        |                                       |                                |
| Тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки. |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| «Степ-тест»                                                                                            |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз).                                          |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |
| СФП                                                                                                    | Практические                                                          |                                                        |                                       |                                |
| Волейбол. Передача волейбольного мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз).        |                                                                       |                                                        | 3                                     | 5                              |

|                                                                                                                                                                               |                                |                                     |                                      |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток). |                                |                                     | 3                                    | 5                                     |
| Футбол. Удар по футбольному мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногами в метрах).                                                                                  |                                |                                     | 3                                    | 5                                     |
| Посещение занятий                                                                                                                                                             |                                |                                     | 50                                   | 67                                    |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                 |                                |                                     | <b>70</b>                            | <b>100</b>                            |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>                                                                                                                                                  |                                |                                     |                                      |                                       |
| <b>Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля</b>                                                                                                                 | <b>Виды текущей аттестации</b> | <b>Аудиторная или внеаудиторная</b> | <b>Минимальное количество баллов</b> | <b>Максимальное количество баллов</b> |
| Участие в конференциях                                                                                                                                                        |                                |                                     | 5                                    | 10                                    |
| Участие в соревнованиях                                                                                                                                                       |                                |                                     | 15                                   | 22                                    |
| Подготовка рефератов                                                                                                                                                          |                                |                                     | 5                                    | 10                                    |
| <b>Итого максимум:</b>                                                                                                                                                        |                                |                                     | <b>25</b>                            | <b>42</b>                             |

## Технологическая карта дисциплины

Курс –3 . Группа – АТ16ДР62ТП1 семестр 5,6.

Преподаватель – лектор: Мазур В.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия: Мазур В.В.

Кафедра «Физическое воспитание».

Таблица 30

|                                                                                                          |                                                                       |                                                                                                              |                                       |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Наименование дисциплины / курса                                                                          | Уровень//ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)<br><i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i> | Количество зачетных единиц / кредитов |                                |
| Элективный курс по физической культуре                                                                   | бакалавр                                                              | Б                                                                                                            | 2                                     |                                |
| Смежные дисциплины по учебному плану:                                                                    |                                                                       |                                                                                                              |                                       |                                |
| «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности» |                                                                       |                                                                                                              |                                       |                                |
| ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ<br>(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)        |                                                                       |                                                                                                              |                                       |                                |
| Тема, задание или мероприятие входного контроля                                                          | Виды текущей аттестации                                               | Аудиторная или внеаудиторная                                                                                 | Минимальное количество баллов         | Максимальное количество баллов |
| Опрос                                                                                                    |                                                                       |                                                                                                              |                                       |                                |
| Итого:                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                              |                                       |                                |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ<br>(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 практических занятий в течение учебного года*                                                  |                                                                       |                                                                                                              | 37                                    | 40                             |
| Активность на занятиях                                                                                   |                                                                       |                                                                                                              | 10                                    | 10                             |
| Обязательное тестирование                                                                                |                                                                       |                                                                                                              | 4                                     | 20                             |
| Дополнительное тестирование                                                                              |                                                                       |                                                                                                              | 6                                     | 30                             |
| Итого:                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                              | 57                                    | 100                            |

(баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)

| Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля            | Виды текущей аттестации | Аудиторная или внеаудиторная | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Написание и защита реферативных работ                             |                         |                              | 1                             | 10                             |
| Выполнение теоретических заданий                                  |                         |                              | 1                             | 10                             |
| Участие в научно-практических конференциях                        |                         |                              | 1                             | 10                             |
| Участие в соревнованиях                                           |                         |                              | 1                             | 10                             |
| Участие в спортивных фестивалях, праздниках «день здоровья» и др. |                         |                              | 1                             | 10                             |
| Публикация в сборниках научных трудов                             |                         |                              | 1                             | 10                             |

*\*За одно посещенное занятие студент получает 0.5 балла*

Составитель:  /Мазур В.В., ст. преподаватель.

Зав. кафедрой  
«Физического воспитания»  /Черба Т. И., доцент.

**Согласовано:**

Декан аграрно-технологического  
факультета  / Рушук А.Д., доцент.