

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
Гуцу В.Ф., профессор.
« » 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016/2017 учебный год

Учебной дисциплины

«Элективный курс по физической культуре»

Направления подготовки: 350305 «Садоводство»

Профиль подготовки: «Плодоовощеводство и виноградарство»

Для набора
2016 года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
очная

ТИРАСПОЛЬ, 2017г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»
/сост. В.В. Мазур. – Тирасполь: ПГУ, 2016. – с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студентам очной формы обучения по направлению: 35.03.05 «Садоводство» профиль подготовки: «Плодоовощеводство и виноградарство».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 35.03.05 «Садоводство» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.10. 2015 г. № 1165.

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 входят в базовую часть федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра и относится к циклу дисциплин по выбору – Б1.В.ДВ в объеме 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: 350305 «Садоводство»

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- кость в часах	Лекц ии	Методико- практические занятия.	Учебно- тренировочные занятия	Самост. Работы	Форма итогового контроля
I	68	4*	4	60		
II	66	2*	2	62		
III	68	4*	4	60		
IV	66	2*	2	62		
V	30	4*	2	24		зачет
VI	30	2*	2	26		
Итого	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.

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

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

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

4.3. Содержание разделов дисциплины:

Лекции

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	
I курс				
1	1	2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 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	Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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.	
II курс				
4	1	2	Тема 1. Спорт. Массовый спорт, цели и задачи. Система спортивных студенческих соревнований. Современные популярные системы физических упражнений.	
5	1	2	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник.	
6	1	2	Тема 3. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития силы отдельных частей тела. 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.	
III курс				
7	1	4	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	
8	1	2	Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	

Итого:	18		
---------------	-----------	--	--

– учебно-тренировочные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
I курс					
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	1	1.Легкая атлетика 1.1.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта). 1.2.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10). 1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 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. 1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки. 1.7. Упражнения для обучения техники	

			эстафетного бега (прохождение коридора). 1 1.8.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1 1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 2 1.10. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 2 1.11. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 2 1.12. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м. 2 1.13.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). 2 1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины). 2 1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). 2 1.16. Упражнение для обучение технике эстафетного бега (бег 8x50 м). 2 1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 2 1.18.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.	
5.	2	30	1 2. Волейбол 2.1.Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	

			1 2.2.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 1 2.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 1 2.4.Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении. 1 2.5.Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении. 1 2.6.Упражнения для обучения технике нижней подачи. 1 2.7.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. 1 2.8.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. 2 2.9.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 2 2.10. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке. 2 2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд. 2 2.12. Обучение блокированию нападающего удара. 2 2.13. Обучение страховке в защите. 2 2.14. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3. 2 2.15. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.	
6.	3	30	1 3. Баскетбол 1 3.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 1 3.2.Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 1 3.3.Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 1 3.4.Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и	

			переводом мяча, с изменением высоты отскока). 1 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). 1 3.6.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 1 3.7.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 2 3.8.Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват). 2 3.9. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). 2 3.10. Обучение финтам без мяча и с мячом. 2 3.11. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв». 2 3.12. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите 2 3.13.Позиционная защита 2 3.14. Тактика коллективной защиты. 2 3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	
7.	4	26	4. Футбол (мужчины) 1 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.	
	Итого:		128		

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	1. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. 3 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу). 3 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м. 3 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). 3 1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование бег 1000 м (м.), 500 м (ж.). 3 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). 3 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 3 1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 3 1.9. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 4 1.10. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 4 1.11. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 4 1.12. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 4 1.13. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности). 4 1.14. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора)	

			4 1.15.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 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	2.Волейбол 3 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. Баскетбол 3 3.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). 3 3.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3 3.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3 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). 3 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). 3 3.6.Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 3 3.7.Упражнения для обучения тактическим командным действиям в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 4 3.8.Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 4 3.9. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 4 3.10. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.	

			4 3.11. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. 4 3.12. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите. 4 3.13. Обучение командным действиям в нападении. 4 3.14. Интегративная подготовка в баскетболе. 4 3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	
7	3	26	4. Футбол (мужчины) 3 4.1. Упражнения для обучения технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 3 4.2. Упражнения для обучения технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 3 4.3. Упражнения для обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 3 4.4. Упражнения для обучения технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 3 4.5. Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой). 3 4.6. Обучение технике обманным движениям: финт «уходом», «Уход» выпадом, «Уход» с переносом ноги через мяч. 4 4.7. Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой. 4 4.8. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 4 4.9. Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. 4 4.10. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». 4 4.11. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение». 4 4.12. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом. 4 4.13. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	
ИТОГО		128		

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	2 2 2 2 2 2	1.Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м. 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). 1.4. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера. 1.5. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности). 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.	
4	3	12	2 2 2 2 2	2.Волейбол 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. 2.2.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты. 2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 2.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи. 2.5. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи.	

			2	Упражнение для развития прыгучести. 2.6.Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	
5	3	14	2	3. Баскетбол 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты. 2 3.2.Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые). 2 3.3.Совершенствованиетехники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 2 3.4.Совершенствованиетехники ведения 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	4. Футбол (мужчины) 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	

			2	игры вратаря. 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.	
ИТОГО		294			

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 подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,8	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.	Прыжок в длину с места (м)	250	240	230	220	200

Таблица 6

Обязательное тестирование для определения физической подготовленности Женщины

№ п/п	Характеристика 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	12,15,0
	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

№ 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 пальцам и рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
5.	Поднимание 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

І курс

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4м; (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

І курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 30 сек. (кол-во раз), 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

№ 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

№ п/п	Характеристика 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

№ п/п	Характеристика 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
Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	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	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голена стопного сустава пальцами рук	Касание середины 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	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеного сустава пальцами рук	Касание середины голени
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

№ 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

№ п/ 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

№ п/п	Характеристика 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 Вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	12,00,0 12,30,0	12,35,0 13,10,0	13,10,0 13,50,0	13,50,0 14,40,0	14,00,0 15,30,0
4.	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	200

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 20

Женщины

№ п/п	Характеристика 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 Вес более 70 кг	10,15,0 10,35,0	10,50,0 11,20,0	11,15,0 11,55,0	11,50,0 12,40,0	12,15,01 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 пальцам и 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 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

№ 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

№ п/ 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

№ 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:

III 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.Дашиноорбоева 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. Дашинобоева– 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. Дашинобоева– 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 «Элективный курс 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	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с барьером	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - степ-платформы (ступеньки); - обручи; - скакалки;	Собственность

11. Технологическая карта дисциплины

Курс – 1 группа – АТ16ДР62ПВ1 семестр 1–2

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мазур В.В.

Кафедра физического воспитания

Таблица 28

Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступе нь образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Элективные курсы 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 внеауди- торная	Минимал ьное количес тво баллов	Максималь ьное количеств о 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 внеауди- торная	Минимал ьное количес тво баллов	Максималь ьное количеств о 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 аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Участие в конференциях			5	10
Участие в соревнованиях			15	22
Подготовка рефератов			5	10
Итого максимум:			25	42

Технологическая карта дисциплины

Курс – 2 группа – АТ16ДР62ПВ1 семестр 3–4

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мазур В.В.

Кафедра: физического воспитания

Таблица 29

Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступе нь образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Элективные курсы 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 внеауди- торная	Минимал ьное количес тво баллов	Максимал ьное количеств о 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 внеауди- торная	Минимал ьное количес тво баллов	Максимал ьное количеств о баллов
ОФП	Практические			
Тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук			3	5

ниже уровня скамейки.				
«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
Итого:			70	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Участие в конференциях			5	10
Участие в соревнованиях			15	22
Подготовка рефератов			5	10
Итого максимум:			25	42

Технологическая карта дисциплины

Курс –3 . Группа – АТ16ДР62ПВ1 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) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Элективные курсы по физической культуре	бакалавр	Б	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»				
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
Опрос				
Итого:				
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
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
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество	Максимальное количество

		торная	во баллов	о 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  /Рущук А.Д., доцент.