

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан ФФКиС, профессор  
В.Ф. Гуцу  
«28» сентября 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2017/2018 учебный год

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направления подготовки**

15.05.01 «Проектирование технологических машин и комплексов»

**Профиль подготовки**

«Проектирование технических комплексов специального назначения»

Для набора

**2017года**

Квалификация (степень) выпускника  
**специалист**

Форма обучения:

**очная**

Тирасполь, 2017

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост. Романюк М.Н., Швыдка М.В. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2017. – 23 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам очной формы обучения по направлению подготовки: 15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов», профиль подготовки: ««Проектирование технических комплексов специального назначения »

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов», профиль подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 декабря 2010 г.за № 2078.

© Романюк М.Н., Швыдка М.В.,  
2017  
© ГОУ ПГУ, 2017

## **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 ВО**

Курс по физической культуре входит в вариативную часть федеральных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке дипломированного специалиста и относится к циклу С4. 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 и гимнастики. 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 компетенций:

**Направление подготовки:** 15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов»

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-16           | Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

#### 4.Распределение трудоемкости в часах

#### 4.1. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студента по семестрам

| Семестр | Трудовое<br>мкость<br>в часах | Практический раздел |                                       |                                     |                        | Форма<br>итогового<br>контроля |
|---------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------|
|         |                               | Теория              | Методико-<br>практические<br>занятия. | Учебно-<br>тренировочные<br>занятия | Контрольные<br>занятия |                                |
| I       | 54                            | 4                   | 4                                     | 42                                  | 2                      |                                |
| II      | 54                            | 2                   | 2                                     | 48                                  | 2                      |                                |
| III     | 54                            | 4                   | 4                                     | 44                                  | 2                      |                                |
| IV      | 54                            | 2                   | 2                                     | 48                                  | 2                      |                                |
| V       | 108                           | 4                   | 2                                     | 100                                 | 2                      |                                |
| VI      | 76                            |                     | 2                                     | 70                                  | 4                      | зачет                          |
| Итого   | 400                           | 16                  | 16                                    | 354                                 | 14                     |                                |

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

| №<br>разде<br>ла     | Наименование разделов, тем                                                                                                                        | Курс,<br>Семестр    | Количество часов |                      |    |    |                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|----------------------|----|----|---------------------------|
|                      |                                                                                                                                                   |                     | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | Внеауд.<br>работа<br>(СР) |
|                      |                                                                                                                                                   |                     |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                           |
| <b>1</b>             | <b>Методико-практический раздел</b>                                                                                                               |                     | <b>16</b>        |                      |    |    |                           |
| <b>1 курс</b>        |                                                                                                                                                   |                     |                  |                      |    |    |                           |
|                      | 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, 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  |    |                           |
| <b>Итого 4 часов</b> |                                                                                                                                                   |                     |                  |                      |    |    |                           |

|                                                    |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|--|--------------------------|--|--|
|                                                    | 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 1курс,<br>2семестр                                            |            |  | 2                        |  |  |
| <b>Итого 2 часов<br/>Всего за I курс 6 часов</b>   |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
| <b>2 – курс</b>                                    |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
|                                                    | 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                | 2курс,<br>3семестр                                            |            |  | 2                        |  |  |
|                                                    | 5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                           | 2курс<br>3семестр                                             |            |  | 2                        |  |  |
| <b>Итого 4 часов</b>                               |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
|                                                    | 6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.                               | 2курс,<br>4 семестр                                           |            |  | 2                        |  |  |
| <b>Итого 2 часов<br/>Всего за II курс 6 часов</b>  |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
| <b>3 – курс</b>                                    |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
|                                                    | 7. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности будущего специалиста.                          | 3курс,<br>5 семестр                                           |            |  | 2                        |  |  |
| <b>Итого 2 часов</b>                               |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
|                                                    | 8. Методика проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего специалиста.                                   | 3курс,<br>6 семестр                                           |            |  | 2                        |  |  |
| <b>Итого 2 часов<br/>Всего за III курс 4 часов</b> |                                                                                                                                                 |                                                               |            |  |                          |  |  |
| <b>2</b>                                           | <b>Учебно-тренировочный раздел</b>                                                                                                              |                                                               | <b>354</b> |  |                          |  |  |
|                                                    | 1. Легкая атлетика                                                                                                                              | 1 семестр<br>2 семестр<br>3 семестр<br>4 семестр<br>5 семестр | <b>112</b> |  | 20<br>-<br>22<br>-<br>44 |  |  |

|  |                                        |                                                                            |            |  |                                |  |  |
|--|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--|--------------------------------|--|--|
|  |                                        | 6 семестр                                                                  |            |  | 26                             |  |  |
|  | 2. Волейбол                            | 1 семестр<br>2 семестр<br>3 семестр<br>4 семестр<br>5 семестр<br>6 семестр | <b>102</b> |  | 22<br>-<br>22<br>-<br>32<br>26 |  |  |
|  | 3. Баскетбол                           | 1 семестр<br>2 семестр<br>3 семестр<br>4 семестр<br>5 семестр<br>6 семестр | <b>70</b>  |  | -<br>24<br>-<br>24<br>-<br>22  |  |  |
|  | 4. Футбол (муж.)                       | 1 семестр<br>2 семестр<br>3 семестр<br>4 семестр<br>5 семестр<br>6 семестр | <b>70</b>  |  | -<br>24<br>-<br>24<br>-<br>22  |  |  |
|  | <b>Вид итогового контроля – зачет.</b> |                                                                            |            |  |                                |  |  |
|  | <b>ИТОГО</b>                           |                                                                            | <b>354</b> |  | <b>354</b>                     |  |  |

**4.3. Содержание разделов дисциплины:**  
**– теоретический раздел программы**

| №<br>п/п | №<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема практического занятия                                                                                                 | Учебно-наглядные пособия |
|----------|----------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|          |                            |                | <b>І курс</b>                                                                                                              |                          |
| 1        | 1                          | 2              | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                              | Методические пособия     |
| 2        | 1                          | 2              | Социально-биологические основы физической культуры и ЗОЖ. ФК в обеспечении здоровья.                                       | Методические пособия     |
| 3        | 1                          | 2              | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности. | Методические пособия     |
|          |                            |                | <b>ІІ курс</b>                                                                                                             |                          |
| 4        | 1                          | 2              | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                                 | Методические пособия     |
| 5        | 1                          | 2              | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                              | Методические пособия     |
| 6        | 1                          | 2              | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                          | Методические пособия     |
|          |                            |                | <b>ІІІ курс</b>                                                                                                            |                          |
| 7        | 1                          | 2              | Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.                                                | Методические пособия     |
| 8        | 1                          | 2              | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста                                                | Методические пособия     |
|          |                            |                |                                                                                                                            |                          |

| Учебно-тренировочные и контрольные занятия |   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22                                         | 2 | 112<br>20 | <p><b>1. Легкая атлетика</b></p> <p><b>I курс 1-семестр</b></p> <p>1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями бега).</p> <p>1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).</p> <p>1.3. Обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).</p> <p>1.4. Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).</p> <p>1.5. Обучение технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>1.6. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.7. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.8. Обучение технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.9. Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте).</p> <p>1.10. Обучение технике бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.11. Обучение технике эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге).</p> <p>1.12. Обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.13. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p> <p><b>II курс 3- семестр</b></p> <p>1.14. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>1.15. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).</p> <p>1.16. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).</p> <p>1.17. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).</p> <p>1.18. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>1.19. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.20. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.21. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.22. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте).</p> <p>1.23. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (финишный бросок на</p> |
|                                            |   | 22        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |    | <p>ленточку).</p> <p>1.24. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).</p> <p>1.25. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.26. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (прохождение коридора).</p> <p>1.27. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).</p> <p>1.28. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (техника бега на повороте).</p> <p>1.29. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции (обучение технике высокого старта и стартового ускорения).</p> <p>1.30. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1.31. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.32. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.33. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> |  |
|  | 44 | <p style="text-align: center;"><b>III курс 5-семестр</b></p> <p>1.34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.35. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).</p> <p>1.36. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).</p> <p>1.37. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).</p> <p>1.38. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>1.39. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.40. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|  | 26 | <p style="text-align: center;"><b>III курс 6-семестр</b></p> <p>1.41. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.42. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|    |   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|---|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |           | <p>1.43. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.44. Совершенствование техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).</p> <p>1.45. Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.46. Совершенствование техники эстафетного бега (прохождение коридора).</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 23 | 2 | 102<br>22 | <p><b>2. Волейбол</b></p> <p><b>I курс 1-семестр</b></p> <p>2.1. Обучение технике перемещений (стойки, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2. Обучение технике приема двумя снизу в опорном положении.</p> <p>2.3. Обучение технике приема одной снизу в опорном положении.</p> <p>2.4. Обучение технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.5. Обучение технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>2.6. Обучение технике нижней подачи.</p> <p>2.7. Обучение технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.8. Обучение технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.9. Обучение технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.10. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> <p><b>II курс 3-семестр</b></p> <p>2.11. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.12. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.13. Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>2.14. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.15. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.16. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.17. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.18. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>2.19. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> |  |

|  |  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |    | <p>2.20. Дальнейшее обучение групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>2.21. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования</p> <p>2.22. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>2.23. Обучение групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.24. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p>                                                                                                                                                                                                    |  |
|  |  | 32 | <p style="text-align: center;"><b>III курс 5-семестр</b></p> <p>2.25. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.26. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.27. Совершенствование техники передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>2.28. Совершенствование техники нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.29. Совершенствование техники верхней боковой подачи.</p> <p>2.30. Совершенствование техники верхней прямой подачи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|  |  | 26 | <p style="text-align: center;"><b>III курс 6- семестр</b></p> <p>2.31. Совершенствование техники обманного атакующего удара.</p> <p>2.32. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>2.33. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>2.34. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>2.35. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования</p> <p>2.36. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>2.37. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии –</p> |  |

|    |   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|---|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |          | <p>блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.38. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 24 | 2 | 70<br>24 | <p><b>3. Баскетбол</b></p> <p><b>I курс 2-семестр</b></p> <p>3.1 Обучение технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>3.2 Обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3 Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4 Обучение технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5 Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.6 Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.7 Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.8 Упражнения для обучение технике овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> <p><b>II курс 4-семестр</b></p> <p>3.9. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)</p> <p>3.10. Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.11. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.12. Дальнейшее обучение технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.13. Обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3.14. Обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>3.15. Обучение тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.16. Обучение командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>3.17. Обучение индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.18. Обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.19. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>3.20. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>3.21. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> <p style="text-align: center;"><b>III курс 6-семестр</b></p> <p>3.22. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)</p> <p>3.23. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.24. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.25. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.26. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3.27. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>3.28. Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.29. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>3.30 Совершенствование индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.31. Совершенствование групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.32. Совершенствование командным действиям в</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|---|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |          | <p>защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>3.33. Совершенствование взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>3.34. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 25 | 2 | 70<br>24 | <p><b>4. Футбол</b></p> <p><b>I курс 2-семестр</b></p> <p>4.1 Обучение технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>4.2 Обучение технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>4.3 Обучение технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>4.4 Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).</p> <p>4.5. Обучение технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).</p> <p>4.6. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.7. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.8. Обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.9. Обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.10. Обучение технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).</p> <p>4.11. Обучение технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).</p> <p>4.12. Обучение технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).</p> <p>4.13. Обучение технике ударов головой по мячу (средней частью лба).</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> <p><b>II курс 4-семестр</b></p> <p>4.14. Дальнейшее обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.15. Дальнейшее обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.16. Дальнейшее обучение технике передач по</p> |  |

|              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |            | <p>траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.17. Дальнейшее обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.18. Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.19. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p>4.20. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».</p> <p>4.21. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p>4.22. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> <p style="text-align: center;"><b>III курс 6-семестр</b></p> <p>4.23. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.24. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.25. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.26. Совершенствование техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.27. Совершенствование групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.28. Совершенствование командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p>4.29. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение».</p> <p>4.30. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p>4.31. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> |  |
| <b>ИТОГО</b> | <b>354</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

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

### 6. Интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:

| №<br>п\п                   | Наименование<br>раздела<br>дисциплины | Интерактивные формы проведения занятий                                                                                                                                                                                                                  | Длительность (час) |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Практический раздел</b> |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |
| 1.                         | Легкая<br>атлетика                    | Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.<br><br>Разбор проблемной ситуации по преодолению дистанции на проявление общей выносливости и развитию основных физических качеств. | 1<br><br>1         |
| 2.                         | Баскетбол                             | Ролевая игра «Взаимодействие баскетболистов на площадке»<br><br>Разбор учебно-тренировочной игры.                                                                                                                                                       | 1<br><br>1         |
| 3.                         | Волейбол                              | Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке»<br><br>Разбор учебно-тренировочной игры.                                                                                                                                                        | 1<br><br>1         |
| 4                          | Футбол                                | Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке»<br><br>Разбор учебно-тренировочной игры.                                                                                                                                                        | 1<br><br>1         |
| 5.                         | Гимнастика                            | Подбор и разбор комплексов упражнений для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                              | 1                  |

### 7. Оценочные средства для рубежного контроля и рубежной аттестации в 1,3,5,7 семестрах

| №<br>пп. | Вид<br>контроля     | Форма<br>контроля | Фонды<br>оценочных средств                                                           | Кол-во баллов                              |
|----------|---------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1        | Рубежный контроль   | аттестация        | – посещение занятий<br>– тестирование по двигательным качествам                      | мин. 21– макс. 30<br><br>мин. 4 – макс. 20 |
| 2        | Рубежная аттестация | зачёт             | – посещение занятий<br>– тестирование по спортивно-технической подготовки (волейбол) | мин. 21 – макс. 30<br>мин. 4 – макс. 20    |

**Оценочные средства для рубежного контроля и рубежной аттестации  
в 2,4,6 семестрах**

| <b>№ пп.</b> | <b>Вид контроля</b> | <b>Форма контроля</b> | <b>Фонды оценочных средств</b>                                                                                                                       | <b>Кол-во баллов</b>                                             |
|--------------|---------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1            | Рубежный контроль   | аттестация            | – посещение занятий<br>– тестирование по двигательным качествам                                                                                      | мин. 21– макс. 30<br><br>мин. 4 – макс. 20                       |
| 2            | Рубежная аттестация | зачёт                 | – посещение занятий<br>– тестирование по спортивно-технической подготовки (баскетбол)<br>– тестирование по спортивно-технической подготовки (футбол) | мин. 21 – макс. 30<br><br>мин. 2 – макс. 10<br>мин. 2 – макс. 10 |

**Тесты для оценки двигательных качеств для студентов основного учебного отделения (1-7 семестры)**

**Девушки**

| Тесты                                                                                                                                               | Оценка/результат    |                     |                      |                      |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-------------|
|                                                                                                                                                     | 1                   | 2                   | 3                    | 4                    | 5           |
| Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                                                                                                | 19,2–<br>18,6       | 18,5–17,9           | 17,8 –17,1           | 17,0 –<br>16.1       | 16, и <     |
| Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз) | 20– 26              | 27–36               | 35– 44               | 45–54                | 55 и >      |
| Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)                                                                                                 | 12.50,0–<br>12.16,0 | 12.15,0<br>11.46,0– | 11.45,0 –<br>11.16.0 | 11.15,0 –<br>10.46,0 | 10.45,0 и < |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).                                                                            | 150–154             | 155–159             | 160– 169             | 170 – 179            | 180 и >     |

**Юноши**

| Тесты                                                                       | Оценка/результат   |                   |                     |                     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------|
|                                                                             | 1                  | 2                 | 3                   | 4                   | 5           |
| Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                        | 15,0-14.7          | 14,6-14,1         | 14,0– 13,7          | 13,6 –<br>13.3      | 13, 2 и <   |
| Тест на силовую подготовленность: подтягивание. на перекладине (кол-во раз) | 5–7                | 6–8               | 9–11                | 12–14               | 15 и >      |
| Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)                         | 14.30,0<br>13.51,0 | 13,50–<br>13.11,0 | 13.10,0–<br>12.37.0 | 12.36,0–<br>12.16.0 | 12.15,0 и < |

|                                                                          |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см). | 200–209 | 210-219 | 220–229 | 230–239 | 240 и > |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|

**Дополнительные тесты для оценки двигательных качеств студентов основного учебного отделения (1-7 семестры)**

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

**Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.**

**I курс, I семестр**

| № | Упражнения                                                          | Пол | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|---------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|----|----|----|
|   |                                                                     |     | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Верхние передачи над собой<br>Прием мяча снизу (кол-во раз).        | М   | 12              | 10 | 8  | 7  | 5  |
|   |                                                                     | Ж   | 10              | 8  | 7  | 6  | 5  |
| 2 | Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз). | М   | 22              | 20 | 18 | 16 | 14 |
|   |                                                                     | Ж   | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3 | Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий).     | М   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
|   |                                                                     | Ж   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 4 | Передача в парах через сетку в движении                             | М   | 9               | 8  | 7  | 6  | 5  |
|   |                                                                     | Ж   | 8               | 7  | 6  | 5  | 4  |

**II - IV курс, 3,5,7 семестры**

| №<br>п/п | Упражнения                                                               | Пол | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                                          |     | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1        | Верхние передачи над собой<br>Прием мяча снизу ( кол-во раз).            | М   | 16              | 14 | 12 | 10 | 8  |
|          |                                                                          | Ж   | 14              | 12 | 10 | 8  | 6  |
| 2        | Передача мяча через сетку сверху<br>и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз) | М   | 25              | 22 | 20 | 18 | 16 |
|          |                                                                          | Ж   | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3        | Подача мяча из пяти попыток<br>избранным видом (кол-во<br>попаданий)     | М   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
|          |                                                                          | Ж   | 4               | 3  | 2  | 1  | 0  |
| 4        | Передача в парах через сетку<br>движении                                 | М   | 11              | 10 | 9  | 8  | 7  |
|          |                                                                          | Ж   | 10              | 9  | 8  | 7  | 6  |

**Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.**

**I курс, 2семестр**

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                                                                                 | Пол | Оценка в баллах |   |   |     |     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|-----|-----|
|          |                                                                                                                                                            |     | 5               | 4 | 3 | 2   | 1   |
| 1.       | Штрафные броски (кол-во<br>попаданий из 10-ти попыток)                                                                                                     | М   | 6               | 5 | 4 | 3   | 2   |
|          |                                                                                                                                                            | Ж   |                 |   |   |     |     |
| 2.       | Ведение мяча от пересечения<br>средней и боковой линии по<br>прямой, 2 шага – бросок в кольцо<br>(кол-во правильных технически<br>попаданий с 3-х попыток) | М   | 3               | 2 | 1 | нет | нет |
|          |                                                                                                                                                            | Ж   |                 |   |   |     |     |

**II-IV курс, 4,6 семестры**

| №<br>п/п | Упражнения                                                                                                                                                                             | Пол | Оценка в баллах |          |          |          |                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----------|----------|----------|----------------------|
|          |                                                                                                                                                                                        |     | 5               | 4        | 3        | 2        | 1                    |
| 1.       | Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо<br>(6 попыток поочередно с каждой<br>стороны) (кол-во попаданий)                                                                                  | М   | 5               | 4        | 3        | 2        | 3                    |
|          |                                                                                                                                                                                        | Ж   |                 |          |          |          |                      |
| 2.       | Челночный бег (ведение мяча за центр<br>круга, поворот, ведение мяча левой<br>рукой за центральный круг, поворот,<br>ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок<br>с попаданием) (секунды) | М   | 9<br>11         | 10<br>12 | 11<br>13 | 12<br>14 | более 12<br>более 14 |
|          |                                                                                                                                                                                        | Ж   |                 |          |          |          |                      |

**Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу.**

**I курс, 2семестр**

| №<br>п/п | Упражнения                                                             | Пол | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                                        |     | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Жонглирование мячом, (кол-во раз)                                      | М   | 30              | 25 | 20 | 15 | 10 |
|          |                                                                        | Ж   | 30              | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2.       | Передача мяча в парах на месте,<br>расстояние 4–6 м (кол-во за 1 мин.) | М   | 45              | 40 | 35 | 30 | 25 |
|          |                                                                        | Ж   | 20              | 17 | 15 | 12 | 6  |

## II-IV курс, 4.6 семестры

| №<br>п/п | Упражнения                                                                              | Пол | Оценка в баллах |    |    |    |   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|----|----|---|
|          |                                                                                         |     | 5               | 4  | 3  | 2  | 1 |
| 1.       | Удары на точность по воротам, со штрафной линии (из 5 попыток кол-во попаданий)         | М   | 25              | 20 | 15 | 10 | 5 |
|          |                                                                                         | Ж   | 15              | 12 | 10 | 7  | 5 |
| 2.       | Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара | М   | 12              | 11 | 10 | 9  | 8 |
|          |                                                                                         | Ж   | 6               | 5  | 4  | 3  | 2 |

### Примерная тематика вопросов для собеседования по теоретическому разделу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

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 упражнения 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. Средства и методы развития физических качеств.
10. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке).
11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ЧСС, дневник самоконтроля, тестирование).
13. Причины спортивного травматизма.
14. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения о проведении соревнований»).
15. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
16. Требования к занятиям физкультурой, его структура и организация.
17. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
18. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
19. Основные положения методики закаливания.

### Методические указания и материалы по видам занятий:

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии, педагогики, правовые аспекты профессиональной деятельности), 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, формирование у них навыка выполнения

двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы рубежного контроля и рубежной аттестации.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 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. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2012. – 64с. (1-11 темы).
4. Теоретический материал по предмету «Физическая культура». Учебное пособие для студентов. /Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с. 1–4 темы).
5. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. – М., 2000.
6. Физическая культура. /Учеб.пособие./ Под ред. проф. В.Д. Дашинобоева– ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

### 8.2. Дополнительная литература:

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

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования     | Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.) |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Элективные курсы по физической культуре</b>          | <b>Стадион:</b><br>- беговые дорожки;<br>- сектор для прыжков в длину с разбега;<br>- гимнастический городок. | Аренда                                                                             |

|   |                                         |                                                                                                                                                                                                                              |               |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2 | Элективные курсы по физической культуре | <b>Стадион:</b><br>- открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).                                                                                                                                | Аренда        |
| 3 | Элективные курсы по физической культуре | <b>Инвентарь:</b><br>- футбольные мячи;<br>- баскетбольные мячи;<br>- волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- секундомер, свисток;<br>- кариматы;<br>- обручи;<br>- ракетки для бадминтона и воланы;<br>- скакалки. | Собственность |

### 10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений 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 рубежного контроля и рубежной аттестации.

Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-16).

#### Требования к зачету по дисциплине

##### «Физическая культура»

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

## 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3

Семестр 1,3,5

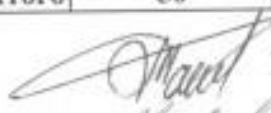
Группа \_\_\_\_\_ ИТ17ДР62ПТ1

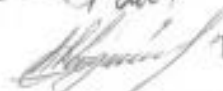
| Наименование дисциплины/курса                              | Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В) | Количество зачетных единиц    |                                |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Физическая культура                                        | Специалитет                                                  | -                                           | -                             |                                |
| 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 занятий                                          |                                                              |                                             | 21                            | 30                             |
| Тест на скоростную подготовленность                        |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| Тест на силовую выносливость                               |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| Тест на общую выносливость                                 |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность                 |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ                                          | РК                                                           |                                             | 25                            | 50                             |
| Посещение занятий                                          |                                                              |                                             | 21                            | 30                             |
| Тест для оценки спортивно-технической подготовки: волейбол |                                                              |                                             | 4                             | 20                             |
| РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ                                        | РА                                                           |                                             | 25                            | 50                             |
| Итого                                                      |                                                              |                                             | 50                            | 100                            |

Составители:

Доцент

Ст. преподаватель

 М.Н. Романок

 М.В. Швыдкая

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «16» 09 2018 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению \_\_\_\_\_.

Председатель МК ИТИ

 Е.И. Андрианова

Согласовано (в том случае, если дисциплина читается для сторонней кафедры):

Зав. кафедрой МиТО, директор ИТИ, доцент

 Ф.Ю. Бурменко

Зав. кафедрой ФВ, доцент

Т.И. Черба

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3

Семестр 2,4,6

Группа \_\_\_\_\_ ИТ17ДР62ПТ1

| Наименование дисциплины/курса                               | Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В) | Количество зачетных единиц    |                                |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Физическая культура                                         | Специалитет                                                  | -                                           | -                             |                                |
| 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 занятий                                           |                                                              |                                             | 21                            | 30                             |
| Тест на скоростную подготовленность                         |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| Тест на силовую выносливость                                |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| Тест на общую выносливость                                  |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность                  |                                                              |                                             | 1                             | 5                              |
| РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ                                           | РК                                                           |                                             | 25                            | 50                             |
| Посещение занятий                                           |                                                              |                                             | 21                            | 30                             |
| Тест для оценки спортивно-технической подготовки: баскетбол |                                                              |                                             | 2                             | 10                             |
| Тест для оценки спортивно-технической подготовки: футбол    |                                                              |                                             | 2                             | 10                             |
| РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ                                         | РА                                                           |                                             | 25                            | 50                             |
| Итого                                                       |                                                              |                                             | 50                            | 100                            |

Составители:

Доцент

Ст. преподаватель



М.Н. Романюк

М.В. Швыдка

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 4 от «22» 09 2018 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению \_\_\_\_\_.

Председатель МК ИТИ



Е.И. Андрианова

Согласовано (в том случае, если дисциплина читается для сторонней кафедры):

Зав. кафедрой МиТО, директор ИТИ, доцент



Ф.Ю. Бурменко

Зав. кафедрой ФВ, доцент

Т.И. Черба