

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

СВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета профессор  
В.Ф. Гуцу  
«25» \_\_\_\_\_ 20 18 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2018/2019 учебный год

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**Направления подготовки:**

2.15.05.01 «Проектирование технологических машин и комплексов»

**Профиль подготовки:**

«Проектирование технических комплексов специального назначения»

Для набора

**2018 года**

Квалификация (степень) выпускника  
**специалист**

Форма обучения:

**очная**

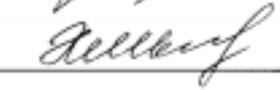
Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» /  
сост. Хмырова О.А., Швыдкая М.В. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 23 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» вариативной части дисциплин (модулей) студентам очной формы обучения по направлениям подготовки: 2.15.05.01. «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 направлениям 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.

Составители:  / Швыдкая М.В., ст. преподаватель

 / Хмырова О.А., ст. преподаватель

«    » \_\_\_\_\_ 2018г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины: - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Блока 1 С1.В.ДВ ООП дипломированного специалиста по направлению 2.15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов» предназначена для студентов 1-3 курсов. Для освоения «Элективного курса по физической культуре» используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

Элективные курсы по физической культуре изучается на протяжении 3 лет (6 семестров) в объеме 328 ч. и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел делится на подразделы - методико-практический и учебно-тренировочный.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций:

**Направления подготовки:** 2.15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов»

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;  
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Уметь:**

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;

- самостоятельно составлять и проводить индивидуальные комплексы физических упражнений с общей оздоровительной, развивающей, профессионально-прикладной направленностью.

**Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности;
- знаниями и умениями для профилактики профессиональных заболеваний в процессе производительного труда средствами физической культуры и спорта.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1. Распределение трудоемкости в часах**

Семестр	Трудо-емкость в часах	Практический раздел			Форма итогового контроля
		Методико-практические занятия.	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные занятия	
<b>I</b>	68	4	60	4	тех. зачет
<b>II</b>	66	2	62	2	зачет
<b>III</b>	68	4	62	2	тех. зачет
<b>IV</b>	66	2	62	2	зачет
<b>V</b>	30		28	2	тех. зачет
<b>VI</b>	30		28	2	зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>12</b>	<b>302</b>	<b>14</b>	

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

**- практический раздел программы**

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, Семестр	Количество часов					
			Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа (СР)	
				Л	ПЗ	ЛР		
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>302</b>					
	1.1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>56</b>		16 10 14 10 6 -			
	1.2. Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр		<b>82</b>		16 16 16 18 6		

		6 семестр			10		
	1.3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>76</b>		12 18 14 16 8 8		
	1.4. Футбол (муж.)	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>88</b>		16 18 18 18 8 10		
<b>2</b>	<b>Методико-практические занятия</b>	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>12</b>		4 2 4 2 - -		
<b>3</b>	<b>Контрольные занятия</b>	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	<b>14</b>		4 2 2 2 2 2		
	<b>Вид итогового контроля – зачет.</b>						
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>				

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины:

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
<b>Учебно-тренировочный занятия</b>				
<b>1</b>	<b>1.1.</b>	<b>68</b> <b>16</b> 2 2 2 2 2 2 2 2	<b><u>I курс 1-семестр</u></b> <b><u>Легкая атлетика</u></b> 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции. СБУ. СПУ. 1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разбег). 1.3. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование. 1.4. Обучение технике бега по повороту(вход, выход). 1.5. Обучение технике прыжка. 1.6. Обучение технике эстафетного бега(старт, способы передачи эстафетной палочки). 1.7.Общая физическая подготовка. 1.8. Тестирование двигательных качеств.	

2	1.2.	16 2 2 2 2 2 2 2 2 2	<p><b><u>Волейбол</u></b></p> <p>1.9. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки).</p> <p>1.10. Обучение технике приема двумя снизу в опорном положении.</p> <p>1.11. Обучение технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>1.12. Обучение технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>1.13. Обучение технике нижней подачи.</p> <p>1.14. Обучение технике верхней боковой подачи.</p> <p>1.15. Обучение технике верхней прямой подачи.</p> <p>1.16. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.</p>	
3	2	4 2 2	<p><b><u>Методико-практические занятия</u></b></p> <p>1.17. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)</p> <p>1.18. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	
4	1.3.	12 2 2 2 2 2 2	<p><b><u>Баскетбол</u></b></p> <p>1.19. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>1.20. Обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>1.21. Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>1.22. Обучение технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>1.23. Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>1.24. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p>	
5	1.4.	16 2 2 2	<p><b><u>Футбол</u></b></p> <p>1.25. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>1.26. Обучение технике остановки мяча ногой (подоймой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>1.27. Обучение технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p>	

6	3	2	1.28. Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).
		2	1.29. Обучение технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, прострельная).
		2	1.30. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).
		2	1.31. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	1.32. Обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		4	<b><u>Контрольные занятия</u></b>
2	1.33. Все виды тестирования.		
2	1.34. Все виды тестирования.		
			<b><u>Итого за 1 семестр - 68 часов</u></b>
7	1.1.	66	
		10	<b><u>I курс - 2 семестр</u></b>
		2	<b><u>Легкая атлетика</u></b>
		2	2.1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.
		2	2.2. Кроссовый, равномерный бег по пересеченной местности, по различному грунту.
		2	2.3. Кроссовый, равномерный бег по различному грунту.
		2	2.4. ОФП. СБУ. Подвижные игры на развитие выносливости.
		2	2.5. Тестирование двигательных качеств.
		2	<b><u>Футбол</u></b>
		2	2.6. Обучение технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).
8	1.4.	2	2.7. Обучение технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).
		2	2.8. Обучение технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).
		2	2.9. Обучение технике ударов головой по мячу (средней частью лба).
		2	2.10. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).
		2	2.11. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	2.12. Обучение технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	2.13. Обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	2.14. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.

9	2	2	<b><u>Методико-практические занятия</u></b>
		2	2.15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10	1.3.	18	<b><u>Баскетбол</u></b>
		2	2.16. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
		2	2.17. Упражнения для обучение технике овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).
		2	2.18. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)
		2	2.19. Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
		2	2.20. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	2.21. 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).
		2	2.22. Обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).
		2	2.23. Обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.
		2	2.24. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.
11	1.2.	16	<b><u>Волейбол</u></b>
		2	2.25. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.
		2	2.26. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.
		2	2.27. Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.
		2	2.28. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.
		2	2.29. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.
		2	2.30. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.
		2	2.31. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.
		2	2.32. Упражнения для оценки спортивно-

12	3	2 2	<p>технической подготовки студентов по волейболу.</p> <p><b><u>Контрольные занятия</u></b></p> <p>2.33. Все виды тестирования.</p> <p><b><u>Итого за 2 семестр - 66 часов</u></b></p>	
13	1.1.	68 14 2	<p align="center"><b><u>II курс 3- семестр</u></b></p> <p><b><u>Лёгкая атлетика</u></b></p> <p>3.1. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>3.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. СБУ.</p> <p>3.3. Дальнейшее обучение тактике бега на средние и длинные дистанции. СБУ.</p> <p>3.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" (фазы прыжка).</p> <p>3.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление)</p> <p>3.6. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). Эстафетный бег 4*100.</p> <p>3.7. Тестирование двигательных качеств.</p>	
14	1.2.	16 2	<p><b><u>Волейбол</u></b></p> <p>3.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>3.9. Дальнейшее обучение групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>3.10. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования</p> <p>3.11. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>3.12. Обучение групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>3.13. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>3.14. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.</p>	
15	2	4 2	<p><b><u>Методико-практические занятия</u></b></p> <p>1.16. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</p> <p>1.17. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p>	
16	1.3.	14 2	<p><b><u>Баскетбол</u></b></p> <p>3.18. Обучение индивидуальных действий в</p>	

			защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
		2	3.19. Обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.	
		2	3.20. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.	
		2	3.21. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	
		2	3.22. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	
		2	3.23. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	
		2	3.24. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
17	1.4.	18	<b><u>Футбол</u></b>	
		2	3.25. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».	
		2	3.26. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
		2	3.27. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	
		2	3.28. Дальнейшее обучение техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	3.29. Дальнейшее обучение техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
		2	3.30. Дальнейшее обучение техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
		2	3.31. Дальнейшее обучение техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
		2	3.32. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
		2	3.33. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям "быстрое нападение".	
18	3	2	<b><u>Контрольные занятия</u></b>	
		2	3. 34. Все виды тестирования.	
			<b><u>Итого за 3 семестр - 68 часов</u></b>	
19	1.1.	66		
		10	<b><u>II курс - 4 семестр</u></b>	
		2	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b>	
		2	4.1. Дальнейшее обучение тактике эстафетного бега (прохождение по всей дистанции). Бег 4*100, 8*50.	
		2	4.2. Дальнейшее обучение тактике бега на длинные дистанции (техника высокого старта и стартового ускорения, финиширование).	
		2		

20	1.4.	2	4.3. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание).
		2	4.4. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).
		2	4.5. Тестирование двигательных качеств.
		18	<b><u>Футбол</u></b>
		2	4.6. Совершенствование технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).
		2	4.7. Совершенствование технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).
		2	4.8. Совершенствование технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).
		2	4.9. Совершенствование технике ударов головой по мячу (средней частью лба).
		2	4.10. Совершенствование технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).
		2	4.11. Совершенствование технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	4.12. Совершенствование технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	4.13. Совершенствование технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	4.14. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.
		21	2
2	4.15. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.		
22	1.3.	16	<b><u>Баскетбол</u></b>
		2	4.16. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	4.17. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	4.18. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).
		2	4.19. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.
		2	4.20. Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение»,

23	1.2.	2	«быстрый прорыв».	
		2	4.21. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	
		2	4.22. Совершенствование индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
		2	4.23. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.	
		18	<b><u>Волейбол</u></b>	
		2	4.24. Совершенствование техники передачи сверху и снизу в опорном положении.	
		2	4.25. Совершенствование техники нижней подачи и верхней подачи.	
		2	4.26. Совершенствование техники верхней боковой подачи.	
		2	4.27. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	
		2	4.28. Совершенствование техники обманного атакующего удара.	
		2	4.29. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	
		2	4.30. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	
		2	4.31. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
24	3	2	4.32. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.	
		2	<b><u>Контрольные занятия</u></b>	
		2	4.33. Все виды тестирования.	
<b><u>Итого за 4 семестр - 66 часов</u></b>				
25	1.1.	30	<b><u>III курс - 5 семестр</u></b>	
		6	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b>	
26	1.2.	2	5.1. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	
		2	5.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	
		2	5.3. Тестирование двигательных качеств.	
		6	<b><u>Волейбол</u></b>	
		2	5.4. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
		2	5.5. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	
2	5.6. Упражнения для оценки спортивно-			

27	1.3.	8	технической подготовки студентов по волейболу.	
		2	<b><u>Баскетбол</u></b>	
		2	5.7. Совершенствование взаимодействию игроков в зонной защите.	
		2	5.8. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	
		2	5.9. Физическая подготовка. Воспитание физических качеств.	
		2	5.10. Техническая подготовка. Владение приёмами техники в нападении и защите в учебных играх.	
28	1.4.	8	<b><u>Футбол</u></b>	
		2	5.11. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение».	
		2	5.12. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
		2	5.13. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в нападении.	
		2	5.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	
29	3	2	<b><u>Контрольные занятия</u></b>	
		2	5.15. Все виды тестирования.	
			<b><u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u></b>	
			<b><u>III курс - 6 семестр</u></b>	
30	1.4.	30	<b><u>Футбол</u></b>	
		10	6.1. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в защите.	
		2	6.2. Совершенствование командным взаимодействиям в нападении. Быстрое нападение. Постепенное нападение.	
		2	6.3. Совершенствование командным взаимодействиям в защите. Тактика в обороне.	
		2	6.4. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
		2	6.5. Соревнования. Правила. Судейство.	
		2	Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.	
31	1.3.	8	<b><u>Баскетбол</u></b>	
		2	6.6. Тактическая подготовка. Владение приёмами тактики в нападении и защите в учебных играх.	
		2	6.7. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и их совершенствование.	
		2	6.8. Овладение командными действиями и их совершенствование.	
		2	6.9. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.	
32	1.2.	10	<b><u>Волейбол</u></b>	
		2	6.10. Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме	

33	3	2	подачи.	
		2	6.11. Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	
		2	6.12. Физическая подготовка в волейболе - развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий.	
		2	6.13. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики.	
		2	6.14. Соревнования по технико-тактической подготовке. Судейство.	
		2	<b>Контрольные занятия</b>	
		2	6.15. Все виды тестирования.	
			<b>Итого за 5 семестр - 30 часов</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>		

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

6. Интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях – не предусмотрена.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

№ пп.	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Кол-во баллов
1	Рубежный контроль	аттестация	– посещение занятий – тестирование по двигательным качествам	мин. 21– макс. 30  мин. 4 – макс. 20
2	Рубежная аттестация	зачёт	– посещение занятий – тестирование по спортивно-технической подготовке	мин. 21 – макс. 30  мин. 4 – макс. 20

Тесты для оценки двигательных качеств для студентов основного учебного отделения (1-6 семестры)

#### Девушки

Тесты	Оценка/результат в баллах				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	19,2– 18,6	18,5–17,9	17,8 –17,1	17,0 – 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– 12.16,0	12.15,0 11.46,0–	11.45,0 – 11.16.0	11.15,0 – 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 в баллах				
	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 – 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 13.51,0	13,50– 13.11,0	13.10,0– 12.37.0	12.36,0– 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 (1-6 семестры)**

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

**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. 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					

4	Передача в парах через сетку в движении	М	9	8	7	6	5
		Ж	8	7	6	5	4

**II - III курс, 4,6 семестры**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу ( кол-во раз).	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху 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 избранным видом (кол-во попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
4	Передача в парах через сетку в движении	М	11	10	9	8	7
		Ж	10	9	8	7	6

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

**I курс, 2 семестр**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага – бросок в кольцо (кол-во правильных техниче ски попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3.	Передача в парах двумя мячами, стоя на месте (расстояние 3 м), правой и левой рукой поочередно за 30 сек.	М Ж	40	35	30	25	20

**II-III курс, 4, 6 семестры**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М	9	10	11	12	более 12 более 14
		Ж	11	12	13	14	
3.	Передача в парах двумя мячами, стоя на месте (расстояние 3 м), правой и левой рукой поочередно за 30 сек.	М Ж	45	40	35	30	25

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

**I курс, 2 семестр**

№ 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, расстояние 4–6 м (кол-во за 1 мин.)	М	45	40	35	30	25
		Ж	20	17	15	12	6

### II-III курсы 4 и 6 семестры

№ 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					
		Ж	5	4	3	2	1
2.	Скоростное ведение мяча с центра поля до штрафной линии(с обводкой 4 стоек) с последующим ударом по воротам(сек.)	М	9	11	13	15	20
		Ж	15	18	20	23	25

### Примерная тематика контрольных вопросов для собеседования со студентами временно освобожденных от практических занятий для студентов 1 курса.

1. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.
2. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
4. Физическая культура в здоровом образе жизни(виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура, вредные и полезные привычки).
5. Гиподинамия, влияние на организм человека
6. Коррекция фигуры. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
8. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.
9. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
10. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Средства и методы развития физических качеств.
13. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега.
14. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет(по выбору).

### Для студентов 2 курса

1. Основные задачи физического воспитания. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
2. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
3. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
4. Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
7. С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?

8. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
10. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
11. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
12. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
13. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности? От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости.
14. Требование к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Перечислите принципы построения и проведения комплекса производственной гимнастики.
15. Организация и проведение подвижных игр. Классификация эстафет (по выбору).

#### **для студентов 3 курсов**

1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
2. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями
3. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
4. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
8. Основные физические качества. Методика развития, тесты.
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
11. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
12. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
13. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс производственной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства по виду спорта (по выбору).

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

#### **8.1. Основная литература:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. Легкая атлетика/ Учебник под общей редакцией д.п.н. Н.Н. Чеснокова и д.п.н. В.Г. Никитушкина. – М. Физическая культура, 2010. – 440с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.

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

1. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144 с.

2. 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.
5. 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).

#### **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.)
<b>1</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>Стадион:</b> - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	<b>Аренда</b>
<b>2</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>Стадион:</b> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	<b>Аренда</b>
<b>3</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>Инвентарь:</b> - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка;- секундомер, свисток; - карматы;- обручи;- скакалки.	<b>Собственность</b>

#### **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.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов». Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-9).

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

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

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

## 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3  
 Семестр 1,3,5  
 Группа        ИТ18ДР65ПТ1

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

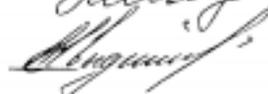
Составители:

Ст. преподаватель



О.А. Хмырова

Ст. преподаватель



М.В. Швыдкая

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол №     от «   »     20    г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 2.15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов»

Председатель МК ИТИ

Е.И. Андрианова

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

Зав. кафедрой АТПК, доцент



В.Г. Звонкий

Зав. кафедрой ФВ, доцент



Т.И. Черба

## 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3

Семестр 2,4,6

Группа ИТ18ДР65ПТ1

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	специалитет	-	-	
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ</b> (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
<b>РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ</b>	<b>РК</b>		<b>25</b>	<b>50</b>
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: баскетбол			2	10
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: футбол			2	10
<b>РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>РА</b>		<b>25</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>100</b>

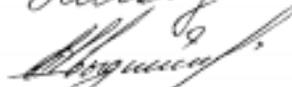
Составители:

Ст.преподаватель



О.А. Хмырова

Ст. преподаватель



М.В. Швыдкая

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 4 от «12» 09 2018 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 2.15.05.01. «Проектирование технологических машин и комплексов»

Председатель МК ИТИ



Е.И. Андрианова

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

Зав. кафедрой АТПК, доцент



В.Г. Звонкий

Зав. кафедрой ФВ, доцент



Т.И. Черба