

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

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета ФК и С  
профессор Гуцу В.Ф.  
« 26 » \_\_\_\_\_ 2017г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017-2020 учебный года  
для набора 2017 года

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

факультет «Педагогики и психологии»

**Направление:** 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

**Профиль:** «Социальная педагогика»

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Тирасполь – 2017 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов 1-3 курса факультета ПИП / Сост. Ковалева Р.Е. – Тирасполь: ПГУ, 2017. – 19 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.В.ДВ) элективных курсов по физической культуре обучающимся 1-3 курса очной формы обучения.

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки утвержденного министерством образования и науки РФ:

– 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», №1457 от 14 декабря 2015.

Составитель: \_\_\_\_\_  Ковалева Р.Е. к.п.н., доцент

© Ковалева Р.Е., 2017  
© ПГУ 2017

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

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2) значение научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно – целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойства личности, самоопределение в физической культуре. Обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата:**

Элективные курсы по физической культуре по учебному плану входят в часть дисциплины по выбору раздел Б1.В.ДВ. и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлен на формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья обучающегося. Способствует расширению и укреплению знаний и навыков по физиологии, педагогике, психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Приступая к занятиям физической культурой, обучающийся опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого обучающийся 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, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики и др.

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 обучающегося.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО: общекультурные (ОК).

По направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» профиль: «Социальная педагогика»:

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3+</i>
ОК – 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплин обучающийся должен знать:

– значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;

– факторы, определяющие здоровье человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– методы, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила самоконтроля и основы техники безопасности на занятиях;

уметь:

– развивать и совершенствовать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и воздействиям внешней среды;

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.

владеть:

– различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, различными формами двигательной деятельности;

– современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний связанных с учебной и производственной деятельностью;

– приемами определения дозировки физической нагрузки, страховки и способами оказания первой медицинской помощи.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» составляет (328 часов)

Распределение трудоемкости работы обучающихся в часах по семестрам:

Семестр	Трудоемкость в часах	Практический раздел	Форма итогового контроля
I	68	68	
II	66	66	технический зачет
<b>Итого</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	
III	68	68	
IV	66	66	технический зачет
<b>Итого</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	
V	30	30	
VI	30	30	Зачет
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	
<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	

### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости

по разделам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	<b>Практический раздел</b>		<b>328</b>				
1.2	Гимнастика	1 курс 2 курс 3 курс			27 25 10		
1.2	Легкая атлетика	1 курс 2 курс 3 курс			27 25 10		
1.3	Волейбол	1 курс 2 курс 3 курс			27 25 10		
1.4	Баскетбол	1 курс 2 курс 3 курс			27 25 10		
1.5	Футбол	1 курс 2 курс 3 курс			12 10 6		
1.6	Бадминтон	1 курс 2 курс 3 курс			22 20 10		
	<b>Вид итогового контроля – зачет.</b>				<b>328</b>		
<b>2.</b>	<b>Контрольный</b>						
	<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>			<b>328</b>		

**4.3. Содержание разделов дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»**

**I курс**

**Практический и контрольный разделы – 1 семестр**

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Место проведения
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	стадион
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции) 30,60,100м.	стадион
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 30,60,100м.	стадион
4.	1	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 30,6,1000м.	стадион
5.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование) 30,60м.	стадион
6.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 800,1000м.	стадион
8.	2	Л/А. Равномерно-переменный бег (Фартлек) 800,1000м.	стадион
9.	2	Л/А. Техника бега по пересеченной местности до 1500м	парк
11.	3	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками сверху.	в/б площадка
12.	2	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками снизу.	в/б площадка
13.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нападающий удар.	в/б площадка
14.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нижняя прямой подача (ж.), верхняя прямая подача (м.), нижняя боковая подача (м. и ж.).	в/б площадка
15.	4	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	в/б площадка
16.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: защитная стойка, перемещений, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты.	б/б площадка
17.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ловля и передача мяча различными способами.	б/б площадка
18.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек.	б/б площадка
19.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение два шага бросок. Броски мяча в кольцо с различных точек. П./и. с элементами б/б.	б/б площадка
20.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: отбор мяча, заслоны. Броски мяча в кольцо с различных точек.	б/б площадка
21.	3	Б/Б. Техника игры в нападении: штрафной бросок. Учебная игра.	б/б площадка
22.	2/2	Ф/Б. Техника игры в защите и нападении: стойки и передвижения футболиста – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: стойки, хват ракетки, техника передвижений – ж.	ф/б площадки
23.	1/2	Ф/Б. Техника игры в нападении: остановка и ведение мяча различными способами – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: подача и прием волана – ж.	ф/б площадки
24.	1/2	Ф/Б. Техника игры в нападении: удар по неподвижному мячу	ф/б

		внутренней стороной стопы, средней частью подъема – (м.) Б/т. Техника игры в защите и нападении: жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на месте и в движении – ж.	площадки
25.	1/2	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	ф/б площадки
26.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
<b>68</b>			

### Практический и контрольный разделы – 2 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лабораторий
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; степ-аэробика – ж.	стадион
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции.	стадион
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	стадион
4.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	стадион
5.	4	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете.	стадион
6.	1/2	Ф./б. Техника игры вратаря: стойка и перемещение вратаря, игра на линии, ловля, отбивание мяча, Б/т. Техника и тактика игры под сеткой и на задней линии.	стадион
7.	1/2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведение и передача мяча, взаимодействие 2-х, 3-х игроков Б/т. Техника и тактика игры в паре.	стадион
8.	3/6	Владение мячом, учебная игра: футбол и бадминтон.	стадион
9.	12	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	в/б площ. стадион
10.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	б/б площ.
11.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
<b>66</b>			

### II курс

### Практический и контрольный разделы – 3 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лабораторий
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	стадион
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование) 60,100м.	стадион
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 60,100м.	стадион

4.	2	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 60,100м.	стадион
5.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 60,100м	стадион
6.	2	Л/А. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении, в коридоре, эстафетный бег 4x100, 8x50м.	стадион
	2	Л/а. равномерно-переменный бег (Фартлек) 60,100м	стадион
7.	1	Л/а. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование 2000м.	стадион
8.	3	В/б. Техника игры в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара.	в/б площадка
9.	2	В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра	в/б площадка
10.	2	В/б. Техника одиночного блока. Учебная игра	в/б площадка
11.	6	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	в/б площадка
12.	2	Б/б. Тактика игры в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	б/б площадка
13.	2	Б/б. Тактика игры в нападение: быстрый прорыв, позиционное нападение. Учебная игра	б/б площадка
14.	9	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	б/б площадка
15.	1/2	Ф./б. Тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки – м. Б/т. Техника и тактика игры в паре – ж.	стадион
16.	1/2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведения мяча с изменением скорости и направления движения, взаимодействие 2-х, 3-х игроков, отбора мяча во время передач, приема и ведения. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра	стадион
17.	3/6	Ф/б. Техника владения мячом, воланом, учебная игра – м. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра. Оздоровительная аэробика – ж.	стадион
18.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	<b>68</b>		

### Практический и контрольный разделы – 4 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; хореография, степ-аэробика – ж.	стадион
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: по мягкому грунту.	стадион
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	стадион
4.	3	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	стадион
5.	3	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	стадион
6.	2	Л/а. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки в коридоре, эстафетный бег: 4x100, 8x50м.	

7.	5/10	Владение мячом, учебная игра: – футбол (атлетическая гимнастика) – м; – бадминтон (оздоровительная аэробика) – ж.	стадион
8.	12	В/б. Техника владения мячом, учебные игры	в/б площ.
9.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебные игры	б/б площ.
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	<b>66</b>		

### III курс Практический и контрольный разделы – 5 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лабораторий
<b>Девушки</b>			
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	стадион
4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	стадион
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	стадион
6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	стадион
8.	2	Основы хореографии	стадион
9.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион
10.	2	Л/а. Кроссовая подготовка до 3км.	стадион
11.	2	Подвижные игры, эстафеты	стадион
12.	6	С/и. Техника владения мячом, учебные игры	стадион
13.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	<b>30</b>		
<b>Юноши</b>			
1.	2	Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	стадион
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	стадион
5.	2	Комплекс для развития дельтовидных мышц.	стадион
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)	стадион
8.	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,	стадион
9.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	стадион
10.	2	Подвижные игры, эстафеты	стадион
11.	8	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, футбол).	стадион
12.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	<b>30</b>		

## Практический и контрольный разделы – 6 семестр

№ п/п	Объём часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории
<b>Девушки</b>			
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	стадион
4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	стадион
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	стадион
6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион
7.	4	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	стадион
8.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион
9.	2	Кроссовая подготовка	стадион
10.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты	стадион
11.	6	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, бадминтон).	стадион
12.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	<b>30</b>		
<b>Юноши</b>			
1.	2	Комплекс для развития силы дельтовидных мышц.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	стадион
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	стадион
5.	2	Комплекс для развития грудных и широчайших мышц.	стадион
6.	2	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	стадион
7.	4	Л/а. Кроссовая подготовка, переменный бег.	стадион
8.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты.	стадион
9.	8	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Учебные игры.	стадион
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	<b>30</b>		

### 5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» – **не предусмотрено.**

### 6. Образовательные технологии

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» – **не предусмотрено.**

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

Обучающиеся, всех учебных отделений, сдают технический зачет во 2-м, 4-м и семестрах с соответствующей записью в зачетной ведомости факультета, а в 6-м семестре – зачёт с соответствующей записью в ведомости и зачетной книжке обучающегося. Условием допуска к сдаче промежуточной аттестации (итоговый контроль) основного и подготовительного отделений является регулярность посещения занятий и выполнение всех видов тестирования: обязательного (I курс и в конце каждого курса), контрольного и текущего тестирования предусмотренных в течение каждого семестра обучения.

### Обязательного тестирования для определения физической подготовленности обучающихся I-III курсов основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
<b>Девушки</b>					
Бег 100 (м/сек)	19,0-18,5	18,1-17,8	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, (кол-во раз)	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и >
Бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,0-12.17,0	12.16,0-11.37,0	11.36,0-11.07,0	11.06,0-10.37,0	10.36,0 и <
Прыжок в длину с места (см).	150-159	160-169	170-179	180- 189	190 и >
<b>Юноши</b>					
Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Бег 100 (м/сек)	14,8-14,5	14,4-14,0	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-7	8-10	11-13	14-16	17 и >
Бег 3000 м (мин., сек.)	14.20,0-13.46,0	13,45-13.11,0	13.00,0-12.31,0	12.30,0-12.01,0	12.00,0 и <
Прыжок в длину с места (см).	210-219	220-229	230-239	240-249	250 и >

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

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

<b>БАЛЛЫ</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>КУРСЫ</b>					
I КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
II КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
III КУРС	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0

**Критерии спортивно-технического тестирования  
обучающихся I-III курсов основного учебного отделения**

Упражнения	Год обучения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Баскетбол</b>											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. кол-во передач на одного, расстояние 3м)	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Ведение мяча между препятствиями (2x18) сек.	I	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	I	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
	II	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
Передача мяча в движении в парах с броском по кольцу с 2-х шагов из 3-х попыток (кол-во попаданий)	I– II	3	2	1	0	0	3	2	1	0	0
					Без пробежки	С пробой				Без пробежки	С пробой
Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	II III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Бросок с остановкой в прыжке (кол-во попаданий из 5 попыток)	III	5	4	3	2	1	4	3	2	1	1
Двусторонняя игра	I–III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									
<b>Волейбол</b>											
Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м; 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12
Передача мяча двумя руками с	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12

снизу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)											
Подача любым способом с любой точки лицевой линии (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	I-II	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
Передачи мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач)	II III	8 10	7 9	6 8	5 7	4 6	7 8	6 7	5 6	4 5	3 4
Подача с любой точки лицевой линии в заданную зону (кол-во попаданий из 10 подач)	III	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	I-III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									
<b>Футбол</b>											
Ведение мяча с обводкой препятствий 15м (сек)	I	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0					
	II	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0					
Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6 м (кол-во передач за 1 мин.)	I	40	35	30	25	20					
	II	45	40	35	30	25					
Удары на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	I	8	7	6	5	4					
	II	7	6	5	4	3					
Удары мяча на точность (кол-во попаданий с 3 точек по 3 удара)	III	9	8	6	5	4					
Двусторонняя игра	I-III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									
<b>Бадминтон</b>											
Удары по волану в парах, расстояние 5-6м (кол-во непрерывных ударов)	I						30	25	20	15	10
	II						40	30	25	20	15
Набивание волана ракеткой снизу (кол-во набиваний за 1 минуту)	II						50	40	30	20	10
Подача низкая или высокая (кол-во попаданий из 10 подач)	I						7	6	5	4	3
	II						9	8	7	6	5

Удары по волану сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10 ударов)	II III						7 8	6 7	5 6	4 5	3 4
Двусторонняя игра	I-III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									

**Дополнительные упражнения-тесты для оценки физических качеств обучающихся I-III курсов основного и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>						
1.	Челночный бег 4x10 м (сек.)	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
2.	Бег 1000 м (сек)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
3.	12-минутный тест Купера (м)	2 600	2 400	2 200	2 000	1 800
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	480	460	435	410	390
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
7.	Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз)	15	12	10	8	6
8.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на животе, руки за головой, опускание, за 30 сек., (кол-во раз)	30	25	20	14	10
9.	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				
<b>Девушки</b>						
1.	Челночный бег 4x10 м (сек.)	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
2.	Бег 60м (сек)	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6
3.	Бег 500м (с)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2,30,0
4.	12-минутный тест Купера (м)	1 300	1 200	1 000	900	800
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	280
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	20	19	15	12	11
9.	Поднимание туловища из положения, лежа на животе, руки за головой, опускание, кол-во раз	25	20	15	12	8
10.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4
11.	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

**Примерная тематика рефератов  
для обучающихся освобожденных и временно освобожденных от занятий  
физическими упражнениями**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни обучающихся.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
7. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
8. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
9. История развития и правила в волейболе (баскетболе, бадминтоне, футболе).
10. Национальные виды спорта.
11. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
12. Массовый спорт. Его цели и задачи.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**8.1. Основная литература:**

1. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону, 2012.
3. Евсеев Ю.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов-на-Дону, 2002.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.

**8.2. Дополнительная литература:**

1. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические основы физического воспитания учащейся молодежи – М.: Советский спорт, 2008.
4. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.
5. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010. – 128 с.
6. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

### 8.3 Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

#### «Элективные курсы по физической культуре»

арендуемая территория ГУ «РЦОП»

Площадки	Раздел программы	Инвентарь
Беговые дорожки: длина беговой дорожки – 100 м длина виража – 100 м длина круга – 400 м Сектор для прыжков в длину с разбега (ямы для прыжков) 2 шт.	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки,
Комплексная открытая площадка с нестандартным оборудованием	ОФП, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика	перекладины, параллельные брусья высокие и низкие, гантели, кариматы, набивные мячи, обручи, скакалки, ступеньки
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Волейбол	в/б мячи, сетка, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбольная площадка)	Баскетбол	б/б мячи, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол и мини-футбол)	Футбол	ф/б мячи, свисток, фишки.
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Бадминтон	ракетки, воланы для бадминтона,

### 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 (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои

знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

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

## 11. Технологическая карта дисциплины

Курс 3 группа \_\_\_\_\_ семестр I-II- III-IV-V-VI  
 Преподаватели, ведущие практические занятия: к.п.н., доцент Ковалева Р.Е., доцент Мыцыков Н.В., ст. преподаватель Гамалицкий К.В.  
 Кафедра: «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Физическая культура	бакалавриат	Б1.В.ДВ	2		
<b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>					
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.					
Последующие: безопасность жизнедеятельности.					
<b>ВВОДНЫЙ</b>					
(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)					
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов	
<b>Физическая подготовленность</b>	тестирование	А			
1. Бег 100м (сек) 2. Прыжок в длину с места (см) 3. Поднимание и опускание туловища (ко-во раз) (д) Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (ю) 4. Бег 2000м. (мин., сек) (д) Бег 3000м. (мин. сек.) (ю)			1	3	
<b>Итого:</b>			<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>БАЗОВЫЙ</b>					
(проверка знаний и умений по дисциплине)					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов	
<b>Учебно-практические</b>					
1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (ж), (м)	тестирование		1	3	

2. Тест Купера 6 мин. (м, ж)	тестирование		1	3
3. Наклон вперед из положения стоя (м, ж)	тестирование		1	3
4. Техника выполнения передач 2-мя руками сверху, снизу (в/б)	тестирование		1	3
5. Техника выполнения передач, ведения, штрафных бросков (б/б).	тестирование		1	3
6. Техника выполнения жонглирования воланом на месте и в движении (бадминтон) – ж. Техника ведения и ударов по мячу (ф/б) – м.	тестирование		1	3
<b>ИТОГО</b>			<b>6</b>	<b>18</b>
<b>Контроль остаточных знаний</b>				
1. Основные правила игры в ф/б, в/б, б/б, бадминтон.	опрос		1	3
2. Правила: бега на 100м, прыжков в длину с разбега.	опрос		1	3
Посещение занятий			51	64
<b>Итого:</b>			<b>53</b>	<b>70</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>60</b>	<b>100</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ</b>				
<b>Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля</b>	<b>Виды текущей аттестации</b>	<b>Аудиторная или внеаудит.</b>	<b>Миним. кол-во баллов</b>	<b>Максим. кол-во баллов</b>
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10
Публикации в сборниках научных трудов.			10	20
<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>90</b>

*\*За одно посещенное занятие обучающийся получает 0.5 бала.*

### **Требования к техническому зачету**

Выполнение всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет по базовой и вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, написание реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры. При регулярном посещении учебных

занятий, добросовестном и старательном выполнении всех видов тестирования, овладении доступными умениями, навыками и знаниями по разделам программного материала, но при недостаточной физической подготовленности, обучающийся имеет право получения зачета.

Обучающиеся, пропустившие 50% и более практических занятий по неуважительной причине к сдаче всех видов тестирования и итоговой аттестации, – не допускаются.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Составитель \_\_\_\_\_  /Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Зав. кафедрой теории  
и методики физического  
воспитания и спорта \_\_\_\_\_  /Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

**Согласовано:**

Зав. кафедрой ПисОТ \_\_\_\_\_  /Жолтяк Е.В., к.п.н., доцент

Декан факультета  
«Педагогика и психологии» \_\_\_\_\_  /Васильева Л.И., к.п.н., доцент