

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета ФК и С
профессор Гуцу В.Ф.

« 29 » 09 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

01.03.02. Направление подготовки: «Прикладная математика и информатика»
Профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр
Форма обучения: очная
Для набора 2016 года

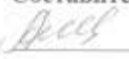
Тирасполь - 2016

Рабочая программа по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре**» / Сост. М.В. Алексеева, Хмырова О.А. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 42 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части цикла Б1 и направлена на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентов.

Рабочая программа составлена с учетом ФГОС 3+ высшего образования по направлению подготовки: **01.03.02. «Прикладная математика и информатика»**. Профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии», утвержденного приказом № 228 от 12.03. 2015 года; Министерства образования и науки РФ.

Составители:

  М.В. Алексеева, Хмырова О.А.

«18» 09 2016 г.

© Алексеева М.В.
Хмырова О.А.
© ГОУ ПГУ, 2016

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями 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. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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 и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП бакалавриата:

Физическая культура относится к базовой части учебного плана, составляет самостоятельный раздел ООП и формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Для успешного освоения дисциплины элективных курсов по физической культуре бакалавр должен изучить основы предшествующих дисциплин: физиология, психология, теория и методика физического воспитания.

Элективные курсы по физической культуре является предшествующей и необходима для усвоения последующих дисциплин: история, концепция современного естествознания, основы безопасности жизнедеятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, 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 дисциплины

В результате освоения «Элективных курсов по физической культуре» должны быть сформированы следующие компетенции: ОК-8 для всех направлений.

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен: приобрести способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины студент должен иметь базовые знания:

3.1. Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста;
- законодательство ПМР в области физической культуры и спорта;
- методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности;
- способы физического совершенствования организма;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

3.2. Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

3.3. Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями;

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально
- культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» изучается студентами очной формы обучения и включает следующие дидактические единицы, объединяющие тематику практического (тренировочного) учебного материала по выбору:

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован на разделы и подразделы Программы:

- **теоретический раздел**, программный материал по данному разделу можно осваивать как в процессе учебных занятий, так и ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

- **практический**, состоящий из двух подразделов:

- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышению уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Общая трудоемкость дисциплины включает все виды текущей и промежуточной аттестации и составляет, 328 часов за три года обучения (6 семестров).

4.1. Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

Таблица 1

Количество часов по разделам программы				
Курс обучения	Теоретический	Учебно-тренировочные (практические)	Контрольный	Всего часов
1	-	134	-	134
11	-	134	-	134
111	-	60	-	60
Всего	-	328		328

Примечание: теоретический раздел по основам знаний о физической культуре, в том числе 2 часа – первое организационно-методическое занятие со студентами первого курса можно осваивать в процессе учебных занятий.

4.2. Распределение трудоемкости в з.е./часах занятий по семестрам

Таблица 2

Семестр	Количество часов			Форма итогового контроля
	Трудоемкость з./е./часы	Аудиторных		
		Контро льный	Практические (учебно-тренировочные)	
1	68	-	68	Аттестация. Тех. зачет
11	66	-	66	
Итого	134		134	
111	68		68	Аттестация. Тех. зачет
1V	66		66	

Итого	134		134	
V	30		30	Аттестация Зачет
VI	30		30	
Итого	60		60	
ВСЕГО 328 ЧАСОВ				

4.3. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 1 курса

Таблица 3

№ раз-дела	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа				Контроль-ный
			Л	МПЗ	ЛР	ПР	
1	1. Теоретический	В процессе учебных занятий					
2	2. Учебно-практический раздел:						
	2/1 Методико-практические занятия						
	2/2 Учебно-тренировочные занятия:	134					
	2.2.1. Баскетбол				28		
	2.2.2. Волейбол				36		
	2.2.3. Мини-футбол, бадминтон				28		
	2.2.4. Легкая атлетика				22		
	2.2.5. Гимнастика				8		
	2.2.6. Подвижные игры				4		
	2.2.7. Общефизическая подготовка				8		
3	3. Контрольный						
	ИТОГО:	134			134		

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает элективные практические занятия по избранному виду спорта с профессионально-прикладной направленностью, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности. *Со второго курса в качестве базовой темы практических занятий и при наличии соответствующих условий рекомендуется углубленное изучение одной из тем практических занятий по выбору студентов.*

Элективные курсы по физической культуре для студентов 1 курса Учебно-тренировочные (практические) занятия 1 семестр

Таблица 4

№ п/п	№. Раз-дела дисц.	Объ-ем ча-сов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2/2	12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ФК в вузе. Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции, виражу, финиширование. Техника прыжка в длину с места. Техника высокого старта, бега на средние дистанции.	Объяснение, показ

			Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения. Контроль физической подготовленности. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, по мягкому и твердому грунту, в гору и с горы, финиширование. Особенности дыхания во время кроссового бега. Упражнения на восстановление дыхания Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами легкой атлетики	
2	2/2	18	ВОЛЕЙБОЛ. Техника перемещений в волейболе: стойки волейболиста, бег, прыжки, перемещения вперед, назад, вправо, влево по площадке. Техника передач: двумя руками сверху, снизу на месте и в движении. Техника подач: прямая, боковая снизу, прямая сверху. Учебные игры. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка волейболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейбола	Объяснение, показ
3	2/2	14	БАСКЕТБОЛ. Техника перемещений в баскетболе: стойка игрока, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты, прыжки. Техника игры в баскетбол: обучить ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, в тройках, восьмерках. Игра в баскетбол без ведения мяча. Техника ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Техника броска в корзину. Техника безопасности. Учебные игры. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка баскетболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами баскетбола	Объяснение показ
4	2/2	14	МИНИ-ФУТБОЛ. Техника игры без мяча: стойки, перемещения: ходьба, бег, прыжки, повороты. Техника игры с мячом, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы: серединой подъема, внутренней частью подъема. Ведение мяча. Прием мяча: катящихся мячей подошвой, опускающегося мяча подошвой, прием летящих мячей грудью, головой. Техника ударов головой по летящему мячу на разной высоте и скорости. Техника безопасности. Учебные игры. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка футболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами мини-футбола. БАДМИНТОН. Хват ракетки, стойка бадминтониста, передвижения: шагом, приставными шагами, прыжком. Удары по волану: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие (смешанные). Подачи: верхняя, нижняя.	Объяснение, показ
5	2/2	4	ОФП. Упражнения для групп мышц: ног, для туловища, груди, спины, плечевого пояса и рук. Для мышц ног. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения на выносливость, гибкость. Развитие силовых способностей,	Объяснение, показ

			гибкости. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка бадминтониста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами общефизической подготовки	
6	2/2	4	ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, в парах, в движении, прыжковые, беговые, прыжковые и беговые на ступеньках. Упражнения с обручами, скакалками. Строчки, перестроения. Беговые упражнения, ходьба и ее разновидности. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами гимнастики	Объяснение, показ, обручи, скакалки
7	2/2	2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Эстафеты с элементами игр: волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкой атлетики, бадминтона.	Объяснение, показ
Итого		68		

Учебно - тренировочные (практические) занятия 2 семестр

Таблица 5

№ п/п	№ раз-дела дисц	Объ-ем ча-сов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
8	2/2	14	МИНИ-ФУТБОЛ. Техника вбрасывания мяча в мини-футболе из-за боковой линии, от ворот. Повторить технику элементов игры мини-футбол. Техника игры вратаря Тактика игры: «Открытие», «Отвлечение соперника». Техника жонглирования, передач мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка футболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами мини-футбола БАДМИНТОН. Стайка и передвижения в бадминтоне Удары по волану: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие (смешанные). Поддачи: верхняя, нижняя. Удары: справа, слева, над головой. Одиночные встречи. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка бадминтониста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами бадминтона	Объяснение, показ, ф/б. мячи, ракетки, воланы
9	2/2	10	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Равномерно–переменный бег (Фартлек) до 20 , 25 минут. Техника дыхания во время бега. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Техника бега на средние дистанции. Контроль функционального состояния после прохождения дистанции Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка легкоатлета. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная	Объяснение, показ

			физическая подготовка средствами легкой атлетики	
10	2/2	14	БАСКЕТБОЛ. Техника ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления. Техника штрафных бросков. Техника передач и ловли. Сочетания приемов: ведение, передача, бросок. Тактика игры «Отдай и выйди», постановка заслонов. Учебная игра б/б. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка баскетболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами баскетбола	Объяснение, показ, б/б мячи
11	2/2	18	ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование техники передач двумя руками сверху, снизу на месте и в движении; техники верхней и нижней прямой подачи. Обучить технике одиночного блокирования. Тактика игры в нападении: «Через игрока передней линии», нападающий удар. Учебная игра. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка волейболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейбола	Объяснение, показ, в/б мячи
12	2/2	4	ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, в парах, в движении, прыжковые, беговые, прыжковые и беговые на ступеньках. Упражнения с обручами, скакалками. Строения, перестроения. Беговые упражнения, ходьба и ее разновидность. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами гимнастики.	Объяснение, показ, скакалки обручи.
13	2/2	4	ОФП. Упражнения на развитие: силы - силовые упражнения на перекладине, параллельных брусьях; выносливости: равномерно-переменный бег (Фартлек) до 25 минут. Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, прыжковые упражнения. Развитие гибкости. Стретчинг. Прикладные упражнения. Техника безопасности. Контроль тестовых упражнений. Контроль физической подготовленности. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами общефизической подготовки	Объяснение, показ, перекладина, параллельные брусья
14	2/2	2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Эстафеты с элементами игр: волейбола, баскетбола, мини-футбола, легкой атлетики, бадминтона. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами подвижных игр.	Объяснение, показ. Мячи, ракетки, воланы
Итого		66		
Всего за год 134				

Элективные курсы по физической культуре для студентов 2 курса

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 2 курса

Таблица 6

№ раз- дела	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа				Кон- троль ный
			Л	МПЗ	ЛР	ПР	
1	1. Теоретический	В процессе учебных занятий					
2	2. Учебно-практический раздел:						
	2/1 Методико-практические занятия						
	2/2 Учебно-тренировочные занятия:	134					
	2.2.1. Баскетбол				28		
	2.2.2. Волейбол				38		
	2.2.3. Мини-футбол, бадминтон				28		
	2.2.4. Легкая атлетика				20		
	2.2.5. Гимнастика				8		
	2.2.6. Подвижные игры				4		
	2.2.7. Общефизическая подготовка				8		
3	3. Контрольный						
	ИТОГО:	134			134		

Учебно- тренировочные (практические) занятия III семестр

Таблица 7

№ п/п	№ раздел а дисц.	Объе м часов	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
1	2/2	10	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника бега: виды стартов, выход со старта на короткие, средние и длинные дистанции. Бега по прямой виражу, финиширование, челночного 4x10м.. Техника марш-броска, дыхание во время марш-броска. Контроль функционального состояния после прохождения дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами легкой атлетики	Объяснение, показ
2	2/2	20	ВОЛЕЙБОЛ. Повторить технику игры в волейбол: стойки, перемещения. Техника передач, подач разными способами. Тактика игры в нападении: «Через игрока передней линии», нападающий удар, одиночное блокирование. Правила соревнований. Учебная игра. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка волейболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейбола.	Объяснение, показ. в/б мячи
3	2/2	14	БАСКЕТБОЛ. Техника владения мячом: ловля и	Объяснение,

			передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча), ловли и передача мяча одной рукой от плеча, из – за головы. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении (шагом и бегом), с изменением направления и скорости движения; с обводкой препятствий; с изменением высоты отскока, броска в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Штрафные броски. Правила соревнований. Техника безопасности. Учебные игры. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка баскетболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами баскетбола	показ, б/б мячи
4	2/2	14	МИНИ-ФУТБОЛ. Техника игры в мини-футбол: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника игры с мячом: удары ногой и головой по катящемуся и летящему мячу на разной высоте и скорости. Техника остановки мяча ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией полета. Тактика игры Отбор мяча у соперника во время приема и ведения, «Открывание», «Отвлечение соперника». Правила соревнований. Техника безопасности. Учебные игры. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка футболиста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами мини-футбола БАДМИНТОН Имитация ударов, жонглирование воланом. Удары снизу, сверху, укороченный и короткий удары. Учебная игра. Техника безопасности. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка бадминтониста. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами бадминтона.	Объяснение, показ, ф/б мячи Объяснение, показ, воланы, ракетки
5	2\2	4	ГИМНАСТИКА. Прикладные упражнения. Упражнения с обручами, скакалками, танцевальные, в движении, в парах, у опоры, на ступеньках, перекладине, брусьях. Строения и перестроения, повороты. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами гимнастики. Контроль тестовых упражнений	Объяснение, показ
6	2/2	4	ОФП. Упражнения на развитие: силы - силовые упражнения на перекладине, параллельных брусьях; выносливости: равномерно-переменный длительный бег до 20-25 минут. Марш – бросок до 4-5 км. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки, прыжковые упражнения. Развитие гибкости. Стретчинг. Прикладные упражнения. Техника безопасности. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами общефизической подготовки	Объяснение, показ, перекладина, брусья. Медболы

7	2/2	2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Эстафеты с элементами игр: волейбола, баскетбола, мини-футбола, легкой атлетики. Беговых, прыжковых и силовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами подвижных игр.	Объяснение, показ, мячи, обручи, скакалки
ИТОГО		68 ч		

Учебно- тренировочные (практические) занятия IV семестр

Таблица 8

№ п/п	№ раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2/2	10	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Особенности техники бега на длинные дистанции. Техника дыхания во время длительного бега. Техника челночного бега 4х10м. Равномерно-переменный бег (Фартлек). Бег на средние дистанции 1500м. Повторить технику марш-броска 4-5 км. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами легкой атлетики. Контроль тестовых упражнений	Объяснение
2	2/2	14	МИНИ – ФУТБОЛ. Совершенствование техники ранее изученных элементов игры мини-футбол (передвижения, удары: ногой, головой, остановка мяча: ногой, грудью. Тактика игры. Основные комбинации при взаимодействии двух игроков. Отбор мяча у соперника во время приема и ведения. Совершенствование техники игры вратаря: отбивание мяча, перевод мяча, введение мяча в игру. Групповые тактические действия в атаке: комбинации «смена мест» и «пропускание мяча». Учебная игра. Правила соревнований Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами футбола. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка футболиста. Контроль тестовых упражнений. БАДМИНТОН. Стойка и хват ракетки. Техника ударов на месте и в движении. Имитация ударов, жонглирование воланом. Удары снизу, сверху, укороченный и короткий удары. Учебная игра. Правила соревнований Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами бадминтона. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка бадминтониста. Контроль тестовых упражнений.	Объяснение, показ, ф/б мячи Объяснение, показ, воланы, ракетки
3	2/2	14	БАСКЕТБОЛ. Тактика игры в нападении. Действия игрока с мячом и без мяча. Выход на свободное место. Зонная защита. Техника игры передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага. Ведение мяча, передача, бросков в корзину. Учебная игра. Правила соревнований Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами баскетбола. Общефизическая подготовка и специально физическая	Объяснение, показ, б/б мячи

			подготовка баскетболиста. Контроль тестовых упражнений	
4	2/2	18	ВОЛЕЙБОЛ. Повторить комбинации из ранее изученных перемещений. Техника передач сверху, снизу 2 руками, над собой во встречных колонках, в движении через сетку. Техника подач: нижней прямой, верхней прямой. Техника прямого нападающего удара. Техника одиночного блокирования. Учебная игра. Правила соревнований. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейболиста. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка волейболиста. Контроль тестовых упражнений	Объяснение, показ
5	2/2	4	ОФП. Развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых, силовых, скоростных, гибкости, координационных способностей. Прикладные упражнения. Техника безопасности. Контроль тестовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами общефизической подготовки. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка.	Объяснение, показ
6	2/2	4	ГИМНАСТИКА. Разновидности общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, прикладные упражнения, силовые и прыжковые упражнения. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами гимнастики. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами гимнастики	Объяснение, показ
7	2/2	2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Эстафеты с элементами спортивных игр. Беговых, прыжковых и силовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами подвижных игр.	
	Итого	66		
ИТОГО за учебный год 134 часов				
ВСЕГО за 2 курса – 268 часов				

Элективные курсы по физической культуре для студентов 3 курса

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 3 курса.

Таблица 9

№ раз-дела	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов				Контроль ный
			Аудиторная работа				
			Л	МПЗ	ЛР	ПР	
1	1. Теоретический	В процессе учебных занятий					
2	2. Учебно-практический раздел:						
	2/1 Физическая культура. Методико-практические занятия						

№ раз-дела	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов					
			Аудиторная работа				Кон-троль ный	
			Л	МПЗ	ЛР	ПР		
1	1. Теоретический	В процессе учебных занятий						
	2/2 Учебно-тренировочные занятия:	60						
	2.2.1. Баскетбол				12			
	2.2.2. Волейбол				16			
	2.2.3. Мини-футбол, бадминтон				12			
	2.2.4. Легкая атлетика				12			
	2.2.5. Гимнастика				4			
	2.2.6. Подвижные игры				4			
	2.2.7. Общефизическая подготовка				-			
3	3. Контрольный				-			
	ИТОГО:	60			60			

Учебно- тренировочные (практические) занятия V семестр

Таблица 10

№ п/п	Номер раз дела дисц.	Объ ем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2/2	6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника эстафетного бега, тройного прыжка. Правила соревнований. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами легкой атлетики. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики. Техника безопасности.	Объяснение, показ
7	2/2	8	ВОЛЕЙБОЛ. Техника игры в волейбол: стойки и перемещения, передачи, передачи прием мяча различными способами. Совершенствование техники нижней прямой и верхней прямой подачи, прямого нападающего удара. Двойного блокирования. Прием мяча с подач. Тактика игры «углом вперед», «углом назад». Учебная игра. Правила соревнований. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейбола. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами волейбола. Техника безопасности	Объяснение, показ. в/б мячи
15	2/2	6	БАСКЕТБОЛ. Техника перемещений: ходьба, бег, приставные шаги, повороты, остановки. Техника нападения: ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски. Техника защиты: выбивание вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом отскочившем от щита или корзины. Тактика игры. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра. Правила соревнований. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами баскетбола. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка баскетболиста. Контроль тестовых упражнений.	Объяснение, показ, б/б мячи
21	2/2	6	МИНИ – ФУТБОЛ. Повторить технику игры с мячом:	Объяснение,

			удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом: серединой, внутренней и внешней частью, удар носком в учебной игре мини-футбол. Тактика игры в мини-футбол. Индивидуальные действия без мяча и с мячом: открывание, отвлечение соперника. Отбор мяча у соперника во время приема и ведения. Совершенствование техники игры вратаря: отбивание мяча, перевод мяча, введение мяча в игру. Групповые тактические действия в атаке: комбинации «смена мест» и «пропускание мяча». Учебная игра. Правила соревнований. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами футбола. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка футболиста. Контроль тестовых упражнений.	показ, ф/б мячи, скакалки, обручи
			БАДМИНТОН. Стойки и передвижения. Жонглирование воланом. Прием волана сверху, снизу. Передача на дальнюю линию. Тактика нападения. Тактика персональной защиты. Тактика обманного удара. Командные действия в паре: блокирование у сетки. Индивидуальные действия. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами бадминтона. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка бадминтониста. Контроль тестовых упражнений	Ракетки, воланы
		2	ГИМНАСТИКА. Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении, у опоры, на ступеньках, силовые. Беговые и прыжковые, прыжковые по лестнице. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами гимнастики. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами гимнастики.	Объяснение, показ
		2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. (10 передач), «мяч капитану», эстафеты с прыжками, бегом, с элементами спортивных игр. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средствами подвижных игр.	
ИТОГО		30 ч.		

Учебно - тренировочные (практические) занятия VI семестр

Таблица 11

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
2	2/2	6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, Особенности техники бега по выражу. Техника тройного прыжка, эстафетного бега 4x100м. бег на средние и длинные дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности в условиях стадиона. Особенности дыхания во время бега на короткие, средние, длинные дистанции. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами легкой атлетики. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.	Объяснение, показ
	2/2	6	МИНИ-ФУТБОЛ. Техника игры: передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки. Удары по мячу: ногой, головой. Ведение мяча: обманные движения (финты), прием мяча (остановка). Тактика игры.	Объяснение, показ

			Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами футбола. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами футбола	
15	2/2	6	БАСКЕТБОЛ. Тактика игры в нападении. Действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», заслон, наведение и пересечение. Правила соревнований Учебная игра в баскетбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами баскетбола. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами баскетбола.	Объяснение, показ, б/б мячи
19	2/2	8	ВОЛЕЙБОЛ. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия: при приеме, подаче, выбор места. Групповые тактические действия: между игроками передней и задней линии. Командные тактические действия. При приеме атакующих ударов «углом вперед». При приеме атакующих ударов «углом назад». Правила соревнований Учебная игра. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейбола. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами волейбола.	Объяснение, показ, мчи в/б
31	2\2	2	ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в парах, танцевальные, прикладные, строевые. Беговые и прыжковые. На перекладине, параллельных брусьях. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами гимнастики. Контроль тестовых упражнений. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами гимнастики.	Объяснение, показ
32	2/2	2	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Эстафеты с элементами спортивных игр. Беговых, прыжковых и силовых упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами подвижных игр. Общефизическая подготовка и специально физическая подготовка студентов средствами подвижных игр.	Объяснение, показ, мчи в/б, ф\б, б\б, обручи, скакалки
Итого за семестр 30 часов				
ВСЕГО часов по Элективным курсам физической культуры – 328 часов				

Самостоятельная работа студента (бакалавра)

Студенты освобожденные и временно освобожденные от практических занятий самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателя кафедры.

Самостоятельная работа студента включает следующие виды работ

Таблица12

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы студента
1/1, 1/ 2	1	Выполнение тематической письменной работы (реферата)

1/1, 1/ 2	2	Составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы упражнений для проведения разминки со своей группой, учебно-тренировочные занятия)
1/1, 1/ 2	3	Подготовка к сдаче теоретического зачета по вопросам или тестовым заданиям

По результатам самостоятельной работы студентов применяются следующие виды контроля:

- проверка и защита реферата;
- проверка комплексов физических упражнений;
- включение вопросов и тестовых заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов, в зачетные требования для освобожденных и временно освобожденных от занятий.

6. Образовательные технологии

Таблица 13

семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Трудоемкость в часах
I-VI	ПР	Дидактические подвижные игры	-
	ПР	Работа в группе	-
	ПР	Проблемное обучение	-

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

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в основном отделении освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют тестовые задания и требования по элективным курсам по физической культуре. Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, уровня знаний программы и результаты выполнения установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований и тестов в каждом семестре, их оценка в баллах разрабатываются кафедрой и включают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовку. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовки определяется по среднему количеству набранных баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на три балла (зачет), физическую подготовленность не ниже чем на один балл.

В случае невыполнения студентами того или иного теста по объективным причинам, успеваемость аттестуется при условии выполнения остальных тестов, регулярном посещении занятий и положительной динамике физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой.

Использование балльно-рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективных курсов по физической культуре» используется балльно-рейтинговая система.

Условием допуска к контрольным тестам является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное

повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла.

Применение балльно-рейтинговой системы осуществляется согласно специально разработанного подхода (табл.17).

Оценочный рейтинг-контроль умений и навыка студентов 1 курса

Таблица 14

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика:					
1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)					
Мужчины:	500	480	450	430	400
Женщины :	360	340	320	310	300
2.Бег 1000 м. (мин. сек)					
Мужчины:	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
Бег 500 м. (мин. сек)					
Женщины :	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
3. Кросс по пересеченной местности – 3км. (ж, м) без учета времени	Бежал всю дистанцию	Прошел 500м.	Прошел 1000м.	Прошел 1500м.	Прошел 2000м.
Волейбол:					
4. Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4 м. (кол-во непрерывных передач)					
Мужчины:	9	8	7	6	5
Женщины :	8	7	6	5	4
5. Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 5-6 м. (кол-во непрерывных передач)					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщины:	8	7	6	5	4
6. Подача любым способом (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)					
Мужчины:	8	7	6	5	4
Женщины:	7	6	5	4	3
Баскетбол:					
7. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. (кол-во раз, расстояние 3 м.)					
Мужчины:	50	45	40	35	30
Женщины:	45	40	35	30	25
8. Ведение мяча по боковой					

линии с остановкой и броском в кольцо (кол-во попаданий в кольцо из 10)					
Мужчины:	5	4	3	2	1
Женщины:	4	3	2	1	0
9. Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)					
Мужчины:	8	6	5	3	2
Женщины:	6	5	4	2	1
Мини-футбол:					
10. Жонглирование мячом, (кол-во раз)	30	25	20	15	10
11. Передача мяча в парах на месте, расстояние 5-6м. (кол-во за 1 мин.)	45	40	35	30	25
Гимнастика:					
13. Приседание на одной ноге, с опорой о стену, кол-во раз (муж.)	15	12	10	8	6
- Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	140	130	120	110	100

Оценочный рейтинг – контроль умений и навыка студентов 2 курса

Таблица 15

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика:					
1. Челночный бег 4x10 м. (сек)					
Мужчины:	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
Женщины:	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
2. Марш-бросок					
Мужчины (6 км.)	-	-	Без учета времени	-	-
Женщины (4 км.)	-	-		-	-
Волейбол:					
3. Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 5-6 м., кол-во непрерывных передач					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщины:	9	8	7	6	5
4. Передача снизу двумя руками в прах на расстоянии 5-6м., кол-во непрерывных передач					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщин:	8	7	6	5	4
5. Передача в парах через сетку в движении					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщины:	8	7	6	5	4
Баскетбол:					
7. Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 бросков					

Мужчины:	9	7	5	3	2
Женщины:	7	6	4	2	1
8. Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага, из 3-х попыток.					
Мужчины:	3	2	1	0	0
Женщины:	3	2	1	0	0
9. Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)					
Мужчины:	10,6	11,0	12,0	12,4	12,8
Женщины:	11,6	12,0	13,0	13,4	13,8
Мини-футбол:					
10. Жонглирование мячом, (кол-во раз)	30	25	20	15	10
11. Удары по мячу ногой на точность по воротам, со штрафной линии (из 10 ударов кол-во попаданий).	8	7	6	5	4
Гимнастика:					
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке, кол-во раз (муж.)	40	30	20	15	10
- Сгибание и разгибание рук, в упоре сидя сзади на скамейке, кол-во раз (жен.)	20	19	15	12	11

Оценочный рейтинг – контроль умений и навыка студентов 3 курса

Таблица 16

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика:					
1. Тройной прыжок в длину с разбега (см)					
Мужчины:	630	600	570	550	520
Женщины:	420	400	380	360	340
2. Эстафетный бег 4x100м. (сек)					
Мужчины:	54	56	60	62	64
Женщины:	63	65	67	69	70
3. тест Купера (м.)					
Мужчины (12 мин.)	2600	2400	2200	2000	1800
Женщины (6 мин.)	1300	1200	1000	900	800
Волейбол:					
4. Передача в парах через сетку в движении					
Мужчины:	10	9	8	7	6
Женщины:	8	7	6	5	4
5. Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий из 10 подач)					
Мужчины:	8	7	6	5	4
Женщины:	7	6	5	4	3

Баскетбол: 6. Броски со средней дистанции 4-5 м., кол-во попаданий из 10 бросков Мужчины: Женщины: 7. Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.) Мужчины: Женщины:	6 5	5 4	4 3	3 2	2 1
Мини-футбол: 8. Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара Гимнастика: 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз (муж.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	10,3 11,3	10,8 11,8	11,5 12,5	12,0 13,0	12,4 13,4
	9	8	6	5	4
	15	12	10	7	5
	12	10	8	6	4

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных в семестре с аттестацией.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине для направлений без дифференциации зачета в системе зачтено/не зачтено

Таблица 17

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки
50-100 баллов	«зачтено»
менее 50 баллов	«не зачтено»

Примерные темы рефератов для студентов 1 курса

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

10. Техника прыжков в длину с места и разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Техника игры в нападении.
12. Баскетбол. Техника игры в защите.
13. Волейбол. Техника нападения.
14. Волейбол. Техника защиты.
15. Мини-футбол. Техника владения мячом.

Примерные темы рефератов для студентов 2 курса

1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
2. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
3. Социально – биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Техника бега на средние и длинные дистанции.
8. Техника прыжков в длину с места, тройного прыжка с разбега.
9. Баскетбол. Тактика игры в нападении.
10. Баскетбол. Тактика игры в защите.
11. Волейбол. Тактика игры углом вперед и углом назад.
12. Мини-футбол. Тактика игры.

Примерные темы рефератов для студентов 3 курса

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешком в сочетании с бегом, на велосипеде и др.).
2. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.
3. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Правила организации и проведение соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции, тройного прыжка.
5. Внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физической культурой. Средства и методы мышечной релаксации.
6. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.
7. ППФП студентов – будущих педагогов.
8. ППФП студентов – будущих программистов.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
10. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при беге на средние, длинные дистанции, кросса и марш-броска.
11. Общие требования техники безопасности при проведении занятий на дорожках стадиона, баскетбольных, волейбольных и футбольных площадках
12. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями и спортом
13. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, удар по неподвижному футбольному мячу с разбега, прямая подача волейбольного мяча, тактические схемы углом вперед и углом назад в волейболе, быстрый прорыв в баскетболе.

Примерные тестовые задания для студентов 1 курса

Баскетбол

1. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
 - 1) 8 игроков
 - 2) 6 игроков
 - 3) 5 игроков
 - 4) 10 игроков
2. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
3. Что такое "фол"?
 - 1) перерыв в игре
 - 2) персональное замечание игроку или тренеру
 - 3) заброшенный мяч с игры
 - 4) заброшенный мяч со штрафного броска
4. Сколько длится баскетбольный матч?
 - 1) 2 тайма по 20 мин.
 - 2) 2 тайма по 30 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) четыре тайма по 10 мин.
5. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
 - 1) 1 очко
 - 2) 2 очка
 - 3) 3 очка
 - 4) пол очка
6. Может ли в игре быть ничейный счет?
 - 1) да
 - 2) нет
 - 3) может быть в финальной части турнира
 - 4) может быть в предварительной части турнира
7. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
 - 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
8. Что такое "тайм-аут"?
 - 1) минутный перерыв в игре
 - 2) окончание игры
 - 3) замена игроков
 - 4) штрафной бросок

Волейбол

1. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке
 - 1) 6
 - 2) 8
 - 3) 4
 - 4) 12
2. До какого счета ведется игра в одной партии?
 - 1) до счета 25 очков
 - 2) до счета 15 очков

- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет
3. *С какого места на площадке производится подача?*
 - 1) со специального места за лицевой линией
 - 2) с любого места за лицевой линией
 - 3) с любого места на площадке
 - 4) с центральной линии на площадке
4. *Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?*
 - 1) 3 сек.
 - 2) 6 сек.
 - 3) 10 сек.
 - 4) 8 сек.
5. *Можно ли подавать мяч ударом двух рук?*
 - 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно только в прыжке
 - 4) нельзя подавать в прыжке
6. *Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?*
 - 1) 3 касания
 - 2) 5 касания
 - 3) 4 касания
 - 4) неограниченное количество касаний
7. *Можно ли касаться мячом сетки во время игры?*
 - 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) нельзя, при проведении подачи
 - 4) можно при проведении подачи
8. *Когда мяч считается вышедшим из игры?*
 - 1) мяч касается антенны сетки
 - 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
 - 3) мяч касается игрока команды соперника
 - 4) мяч касается линии разметки площадки

Гимнастика

1. *Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?*
 - 1) 1-2 упр.
 - 2) 5-7 упр.
 - 3) 10-15 упр. 4) 20 и более упр.
2. *Как называется атлетическая гимнастика?*
 - 1) аэробика
 - 2) фитнес
 - 3) бодибилдинг
 - 4) динамические упражнения
3. *Укажите неправильно названный вид статических упражнений:*
 - 1) стойки
 - 2) висы
 - 3) упоры
 - 4) махи
4. *Как называется студент, стоящий первым в колонне?*
 - 1) правофланговый
 - 2) направляющий
 - 3) замыкающий
 - 4) левофланговый

5. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом «стретчинг-гимнастики»?

- 1) силу
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) ловкость
- 5) гибкость

Легкая атлетика

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

2. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

3. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время

4. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

5. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

6. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

7. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?

1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища

- 2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой
- 3) то же рукой
- 4) то же ногой

8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

9. В какой по длине зоне беговой дорожки разрешается передача эстафетной палочки при эстафетном беге?

- 1) 10 м
- 2) 12,4 м
- 3) 20 м
- 4) 22,4 м

10. Какая дистанция в беге называется средней?

- 1) от 400 м до 1500 м
- 2) от 500 м до 3000 м
- 3) от 1000 м до 2000 м
- 4) от 800 м до 1500 м

Футбол

1. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?

- 1) НБА
- 2) АИБА
- 3) ФИЛА
- 4) ФИФА

2. Что означает в футболе выражение “девятка”?

- 1) девятый номер игрока.
- 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
- 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды
- 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

3. Какое наказание следует после того, как защитник сойдет с ног нападающего с мячом?

- 1) штрафной удар
- 2) дополнительный гол команде соперников
- 3) свободный удар
- 4) удаление игрока с поля

4. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?

- 1) 6 метров
- 2) 7 метров
- 3) 8 метров
- 4) 9 метров

5. Когда назначается угловой удар?

- 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
- 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
- 3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

6. Сколько времени длится футбольный матч?

- 1) 2 тайма по 30 мин.
- 2) 2 тайма по 20 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) 2 тайма по 45 мин.

Тестовые задания для студентов 2 курса

Баскетбол

1. Что такое правило «трех секунд»?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

2. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- 1) одно
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

3. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- 1) один
- 2) два
- 3) пять
- 4) десять

4. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

5. Что такое «пробежка»?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

6. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

7. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

8. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты
- 4) касание мяча соперником

9. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

Волейбол

1. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

2. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

3. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?
- 1) 6 чел. 2) 10 чел.
 - 3) не ограничено
 - 4) от 6 до 12 чел.
4. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?
- 1) одно очко
 - 2) два очка
 - 3) три очка
 - 4) четыре очка
5. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
- 1) да
 - 2) нет
 - 3) разрешается при переходе подачи
 - 4) запрещается только без свистка судьи
6. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?
- 1) одну подачу
 - 2) две подачи
 - 3) неограниченное количество
 - 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку
7. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно играть ногами
 - 4) нельзя играть ногами в обороне
8. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно только время атаки соперника
 - 4) нельзя только во время атаки соперника
9. Можно ли касаться сетки во время игры?
- 1) нельзя
 - 2) можно
 - 3) можно, но только во время защитных действий
 - 4) можно, но только во время атакующих действий

Гимнастика

1. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно, по рекомендации врача
2. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
- 1) дистанция
 - 2) интервал
 - 3) промежуток
 - 4) длина
3. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
- 1) дистанция
 - 2) интервал
 - 3) промежуток
 - 4) ширина

4. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

Легкая атлетика

1. Выделить неправильно названную часть техники легкоатлетических прыжков:

- 1) подготовка к разбегу
- 2) разбег
- 3) отталкивание
- 4) полет
- 5) приземление

2. Укажите неправильно названный вид прыжков в длину:

- 1) прыжок в длину «согнув ноги»
- 2) прыжок в длину «прогнувшись»
- 3) прыжок в длину «ножницы»
- 4) прыжок в длину «ноги врозь»

3. Какое физическое качество наиболее важно для бегуна на длинные дистанции?

- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) гибкость
- 4) выносливость
- 5) ловкость

4. Чем заполняется яма для прыжков в длину?

- 1) влажным песком
- 2) сухим песком
- 3) поролоном
- 4) мелким гравием

5. В каком месте стадиона находится финиш всех дистанций?

- 1) в одном месте
- 2) в двух местах
- 3) в четырех местах на каждом повороте дорожки
- 4) в любом месте

6. Могут ли бегуны на короткую дистанцию бежать по одной дорожке стадиона?

- 1) могут
- 2) не могут
- 3) могут бежать после прохождения первого виража
- 4) могут бежать по разрешению судьи

7. Что такое «фальстарт»?

- 1) индивидуальный старт
- 2) раздельный старт
- 3) общий старт
- 4) нарушение правил старта, преждевременное движение со старта участника забега

8. С какого места производится измерение результата прыгуна в длину?

- 1) от ближайшей отметки в песке до планки отталкивания
- 2) отметки ногами в песке
- 3) по дальней отметке в песке
- 4) по центральной отметке в песке

9. Можно ли пересекать бегуна дорожку при беге на 100 м?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно для опережения соперника
- 4) можно по решению судьи на старте

10. Нога, которой прыгун отталкивается, называется:

- 1) толчковая;
- 2) толкучая;
- 3) толкающая;
- 4) основная

11. Во время бега ногу надо ставить:

- 1) на носок;
- 2) на пятку;
- 3) на полную стопу;
- 4) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега

12. Прыжок в длину с разбега не засчитывается при:

- 1) коротком разбеге;
- 2) приземлении на две ноги;
- 3) заступе;
- 4) пробегании

Футбол

1. Что означает слово «аут»?

- 1) ведение мяча ногой
- 2) удар головой
- 3) выход мяча за пределы поля
- 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

2. Что означает выражение «вне игры»?

- 1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
- 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот
- 3) два игрока одновременно ударили по мячу
- 4) удар по мячу после свистка арбитра

3. Можно ли вратарю играть руками?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в штрафной площадке
- 4) нельзя в штрафной площадке

4. Когда назначается свободный удар?

- 1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
- 2) когда мяч вышел за боковую линию
- 3) когда вратарь поймал мяч руками
- 4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

5. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

- 1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
- 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
- 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
- 4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

6. Какой термин относится к футболу?

- а) фальстарт
- б) пенальти
- в) старт
- г) толкание

Тестовые задания для студентов 3 курса

Баскетбол

1. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков

- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков
2. *С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?*
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
3. *Сколько длится баскетбольный матч?*
 - 1) 2 тайма по 20 мин.
 - 2) 2 тайма по 30 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) четыре тайма по 10 мин.
6. *Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?*
 - 1) 1 очко
 - 2) 2 очка
 - 3) 3 очка
 - 4) пол очка
7. *Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?*
 - 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
8. *Что такое правило «трех секунд»?*
 - 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
 - 2) время для исполнения штрафного броска
 - 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
 - 4) время для замены игроков
9. *Сколько фолов может получить игрок за одну игру?*
 - 1) один
 - 2) два
 - 3) пять
 - 4) десять
10. *Что такое «пробежка»?*
 - 1) «передвижение» по площадке
 - 2) бег в направлении кольца соперника
 - 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
14. *Что такое «технический фол»?*
11. *Что такое «персональный фол»?*
 - 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
 - 2) бросок мяча со штрафной линии
 - 3) неправильная замена игроков
 - 4) касание мяча соперником

Волейбол

1. *Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке*
 - 1) 6
 - 2) 4
 - 3) 8
 - 4) 12
2. *Можно ли подавать мяч ударом двух рук?*
 - 1) можно
 - 2) нельзя

- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке
- 3. *Что такое «блокирование»*

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

4. *Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?*

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка
- 5. *Сколько подач может выполнять один игрок в партии?*
- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

Гимнастика

1. *Укажите неправильно названный вид статических упражнений:*

- 1) стойки
- 2) висы
- 3) упоры
- 4) махи
- 5) гибкость

2. *Как называется расстояние между занимающимися в колонне?*

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) длина

3. *Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?*

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) ширина

4. *Как называется студент, стоящий последним в колонне?*

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

Легкая атлетика

1. *Как называется бег на короткую дистанцию?*

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

2. *Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?*

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

3. *Укажите ширину беговой дорожки стадиона:*

- 1) 80 см

- 2) 1 м
- 3) 1 м 25 см
- 4) 2 м
4. *Укажите дистанцию марафонского бега:*
 - 1) 30 км
 - 2) 42 км 195 м
 - 3) 45 км
 - 4) 55 км 500 м
5. *Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?*
 - 1) низкий старт
 - 2) средний старт
 - 3) высокий старт
6. *В какой по длине зоне беговой дорожки разрешается передача эстафетной палочки при эстафетном беге?*
 - 1) 10 м
 - 2) 12,4 м
 - 3) 20 м
 - 4) 22,4 м
7. *Укажите длину беговой дорожки стадиона:*
 - 1) 200 м
 - 2) 224,6 м
 - 3) 400 м
 - 4) 800 м
8. *Укажите первый признак обморожения кожи:*
 - 1) покраснение кожи
 - 2) побледнение кожи
 - 3) острая боль
 - 4) кровотечение

Футбол

1. *Что означает в футболе выражение «девятка»?*
 - 1) девятый номер игрока.
 - 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
 - 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды
 - 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.
2. *Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?*
 - 1) штрафной удар
 - 2) свободный удар
 - 3) удаление игрока с поля
 - 4) дополнительный гол команде соперников
3. *Когда назначается угловой удар?*
 - 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
 - 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
 - 3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря
4. *Сколько времени длится футбольный матч?*
 - 1) 2 тайма по 30 мин.
 - 2) 2 тайма по 20 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) 2 тайма по 45 мин.
5. *Что означает слово «аут»?*
 - 1) ведение мяча ногой
 - 2) удар головой

- 3) выход мяча за пределы поля
- 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля
6. *Что означает выражение «вне игры»?*

- 1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
- 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот
- 3) два игрока одновременно ударили по мячу
- 4) удар по мячу после свистка арбитра
7. *Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?*
- 1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
- 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
- 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
- 4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищаемой команды

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Алексеева М.В., Лукашова Л.И. Экзамен по физической культуре. – Тирасполь, 2008.
3. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
5. Евсеев Ю.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов на Дону, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – 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. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

8. 3 Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (www.fgosvpo.ru).
4. <http://www.infosport.ru/minsport/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой: Республиканский стадион; баскетбольные, волейбольная площадки, футбольное поле; баскетбольный, волейбольный и футбольный инвентарь; спортивные снаряды – перекладина, гимнастические параллельные брусья. Инвентарь: обручи, скакалки, ракетки для бадминтона, воланы, коврики.

Контрольно-измерительные приборы, секундомер, рулетка

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации для преподавателя

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки бакалавра.

Программа учебной дисциплины обобщает опыт предшествующей подготовки и опирается на имеющийся у студентов уровень общекультурного и физического развития. Преподавание данной дисциплины ставит целью формирование физической культуры личности, обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения этих целей преподаватель должен предусмотреть и решать следующие задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- усвоение студентами основ методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в профессиональной и повседневной жизни;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании, самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации для студента

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1 группа ФМ16 ДР62 ПФ1; семестр 1 – 2

Преподаватели, ведущие практические занятия: доцент Алексеева М.В., ст. преподаватели: Хмырова О.А., Курылев А.А., преподаватели: Селиверстов А.А., Чебан Т.Н.

Кафедра: спортивных игр

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной балльно-рейтинговой системе оценке, рассчитываемой по всем разделам дисциплины.

Таблица 18

Наименование дисциплины / курса	Уровень ступень образования бакалавриата	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов
Элективные курсы по физической культуре	бакалавриат	Б-1	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, психология, физическая культура.			

Последующие: безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история

ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ

(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)

Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Физическая подготовленность	Тестирование	А	1	5
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)				
ИТОГО:			1	5

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ

проверка знаний, умений и навыка по дисциплине

Учебно-практические (тренировочные)	Тестирование	А	3	5
1. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (м.ж.) Бег ср. дистанции (м. ж.) Бег - 500м. (ж) Бег – 1000м. (м) Кросс по пересеченной местности – 3км. (ж, м) без учета времени 2. Волейбол: (м. ж.) Техника выполнения передач 2р. сверху, снизу. Техника подач любым способом (ж. м.) 3. Баскетбол: (м. ж.) Техника выполнения: ведения, передач. Техника штрафных бросков 4. Мини – футбол: Жонглирование, передачи на месте в парах 5. Гимнастика: 8. Приседание на одной ноге с опорой о стену, кол. раз. (муж.). - Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз (жен.)			3 3 3 3 3 3	5 5 5 5 5 5
ИТОГО: Контроль остаточных знаний			24	40

Обязательные тесты ФП на конец учебного года: Технический зачет Правила: бега на 100м, 500м, 1000м., прыжка в длину с места, разбега способом «согнув ноги»; Спортивным играм в/б, б/б, м. ф/б, бадмин.			1	5
			10	20
			14	30
ИТОГО:			36	55
ВСЕГО минимальное и максимальное кол-во баллов:			50	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещаемость		А	10	20
Активная работа		А	5	10
Участие в соревнованиях студенческих научных конференциях		Внеаудиторная.	10	15
			10	15
ИТОГО:			35	60

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс II группа _____ семестр III–IV

Преподаватели, ведущие практические занятия: доцент Алексеева М.В., старшие преподаватели Хмырова О.А., Курылёв А.А., Чебан Т.Н, преподаватели: Селиверстов А.А.

Кафедра: спортивных игр

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем разделам дисциплины.

Таблица 19

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Элективные курсы по физической культуре	бакалавриат	Б-1	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, физиология, история.				
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика, физика				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ				
(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов

Техника безопасности на занятиях: л/а, б/б, в/б, мини-ф/б, ОФП, П/и, гимнастики	Опрос	А	3	5
Итого:			3	5
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
Учебно-практические (тренировочные)	Тестирование	А	3	5
Легкая атлетика: 1. Челночный бег 4х10 м. (сек) Мужчины: Женщины: 2. Марш-бросок Мужчины (6 км.) Женщины (4 км.) Волейбол: 3. Передача снизу двумя руками в прах на расстоянии 5-6м., кол-во непрерывных передач Мужчины: Женщины: 4. Передача в парах через сетку в движении Мужчины: Женщины: Баскетбол: 5. Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага, из 3-х попыток. Мужчины: Женщины: 6. Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.) Мужчины: Женщины: Мини- футбол: 7. Жонглирование мячом, (кол-во раз) Гимнастика: 8. Приседание на одной ноге с опорой о стену: (кол-во раз) жен. – 10 раз муж. – 14 раз 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке, кол-во раз (муж.) - Сгибание и разгибание рук, в упоре сидя сзади на скамейке, кол-во раз (жен.)			3 3 3 3 3 3 3 3	5 5 5 5 5 5 5 5

ИТОГО			27	45
Контроль остаточных знаний				
технический зачет				
Основные правила игры в ф/б, в/б, б/б.			15	25
Правила: челночного бега 4х 10м, марш-броска.			8	25
Итого:			23	50
ВСЕГО:			50	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещаемость		А	10	15
Активная работа		А	5	10
Участие в соревнованиях		Вне ауд.	15	20
студенческих научных конференция			15	20
Итого			45	65

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1П группа _____ семестр V–V1

Преподаватели, ведущие практические занятия: доцент Алексеева М.В., старший преподаватель Хмырова О.А.

Кафедра: спортивных игр

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем разделам дисциплины.

Таблица 20

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат,)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Элективные курсы по физической культуре	бакалавриат	Б-1	2		
Смежные дисциплины по учебному плану:					
Предшествующие: анатомия, физиология, история, теория и методика физической культуры.					
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика, физика					
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ					
(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)					
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов	
Техника безопасности на занятиях : л/а, б/б, в/б, мини ф/б, бадминтон, гимнастики	Экспресс опрос	А	1	5	
Итого:			1	5	
Учебно- тренировочные (практические)	Тестирование	А	3	5	

Легкая атлетика 1. Эстафетный бег 4x100м. (сек) Мужчины: Женщины 2. тест Купера (м.) Мужчины (12 мин.) Женщины (6 мин.) Волейбол 3. Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попад. из 10 подач) Мужчины: Женщины: Баскетбол: 4. Броски со средней дистанции 4-5 м., кол-во попаданий из 10 бросков Мужчины: Женщины: Мини-футбол (муж.) 5 Удары по мячу на точность с 3 различного расстояния (кол-во точек попаданий) по 3 удара - подачи в бадминтоне (кол-во раз) Гимнастика 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз (муж.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)			3	5
			3	5
			3	5
			3	5
			3	5
ИТОГО			18	30
Контроль остаточных знаний				
1. Физическая подготовленность			1	5
3. Правила: 3-го прыжка, эстафетного бега			11	10
Итого:			12	15
ВСЕГО:			30	50
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещаемость		А	5	10
Активная работа		А	5	8
Участие: в соревнованиях научно-студенческой конференции		Внеаудиторная	10 10	15 15
Итого			30	48

Требование к итоговой аттестации

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки **50** баллов из **100** баллов, допуска к промежуточной аттестации **30** баллов.

2. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест – упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;

3. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов, устного ответа по изученному теоретическому материалу, тестам для студентов 1,2,3 курсов

4. Каждое занятие пропущенное без уважительной причины – обязательная отработка практически, в исключительных случаях письменно (реферат) или теоретически по пропущенным темам (по вопросам, тестовым заданиям).

5. Студент набравший 100 баллов, получает автоматически зачет

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов I-3 курсов

Таблица 21

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
(девушки)					
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин, сек):					
вес до 70 кг.	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
вес более 70 кг.	10.35,0	11.20,0	11.55,0	12.40,0	13.15,0
3.Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4.Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
(юноши)					
1. Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз):					
вес до 85 кг.	15	12	9	7	5
вес более 85 кг.	12	10	7	4	2
4. Бег 3000м. (мин., сек):					
вес до 85 кг.	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.00,0
вес более 85 кг	12.30,0	13.10,0	13.50,0	14.40,0	15.30,0

Оценка физической подготовленности студентов I курса

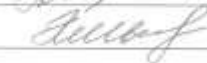
Баллы	5	4	3	2	1
Среднеарифметическая сумма очков					
	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз. В конце учебного года, как определяющий физическую активность студента и сдвиг в уровне физической подготовленности за учебный год.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению: 01.03.02. «Прикладная математика и информатика». Профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии»

Составители:

Доцент кафедры спортивных игр  М.В.Алексеева

Ст. преподаватель  О.А. Хмырова

Зав. кафедрой спортивных игр  Ю.Н. Емельянова к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой прикладной математики и информатики  А.В.Коровай, к.ф.м.н., доцент

Декан факультета ФМФ  О.В. Коровай, к.ф.м.н., доцент