

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивные игры»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФК и С
Пуду В.Ф.
2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2016-2019 г.

Учебной дисциплины

Б1.В.ДВ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление: 06.03.01 «Биология».

Профиль подготовки: «Зоология»;
«Физиология»;
«Биоэкология».

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр.

Форма обучения:

очная

для набора

2016

г. Тирасполь, 2016 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016.–43с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Б1 структуры ООП студентам очной формы обучения по направлению – 06.03.01 «Биология».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению – 06.03.01 «Биология», утвержденного приказом Министерства образования и науки № 944 от 07.08.2014 г.

Составитель:  / Селиверстов А.А., преподаватель.

Составитель:  / Чебан Т.Н., преподаватель.

Чебан Т.Н.,
Селиверстов А.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 бакалавриат

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.

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.

Требования к результатам освоения дисциплины для студентов Направление:**Направление: 06.03.01 «Биология».****Профиль подготовки: «Зоология»; «Физиология»; «Биоэкология».**

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.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:**4.1. 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.

4.2. 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;

– выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и само страховки.

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

4.3. 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.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура» 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:

- 1) методико-практический раздел: обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

- 2) учебно-тренировочный раздел: содействующий 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 две зачетные единицы, 400 часов за три года обучения (6 семестров).

Таблица 2

6. Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

Элективные курсы по физической культуре (328 ч.)

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Семестр	Трудоемкость в часах	Лекции	Учебно-практические занятия (лабораторные)	Контроль	Самост. работы	Форма итогового контроля
I	68	-	68	-	-	Аттестация
II	66	-	66	-	-	Технический зачет
Итого	134	-	134	-	-	Технический зачет

								(СР)
	Учебно-практический раздел		134					
1.	1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36			18 18		
	2. Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16		
2.	Вид итогового контроля Аттестация Тех. зачет.	1 семестр 2 семестр						
3.	ИТОГО		134			134		

Таблица 5

4.4. Содержание разделов элективных курсов по физической культуре для 2-го курса

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Всего	Количество часов				Вне ауд. работа (СР)
				Аудиторная работа				
				Л	ПЗ	ЛР	КР	
	Учебно-практический раздел		134					
1.	1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36			18 18		
	2. Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		

	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16		
2.	Вид итогового контроля Аттестация Тех. зачет.	1 семестр 2 семестр						
3.	ИТОГО		134			134		

Таблица 6

4.5. Содержание разделов элективных курсов по физической культуре для 3-го курса

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1.	Учебно-тренировочный раздел		60				
	1. Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр				8 8	
	2. Волейбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр				6 6	
2.	Контроль и систематизация. Тестирование студентов	5 семестр 6 семестр					
3.	ИТОГО		60			60	

Таблица 7

4.3. Содержание раздела «Физическая культура» (72 часа) 2 з.е.

№	Наименование разделов, тем	Семестр	Количество часов
---	----------------------------	---------	------------------

разд ела			Всего	Аудиторная работа			Внеа уд. работ а (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1.	Лекционный раздел		16	16			
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5 семестр		2			
	2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5 семестр		2			
	3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5 семестр		2			
	4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	5 семестр		2			
	5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	5 семестр		2			
	6. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета	5 семестр		2			
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	5 семестр		2			
	8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	5 семестр		2			
2.	Учебно-практический раздел		50				
	1. Легкая атлетика	5 семестр р 6 семестр			6 6		
	2. Волейбол	5 семестр 6 семестр			8 6		
	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр			6 6		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр р 6 семестр			6 6		
3.	Зачет	6	6		6		

		семестр				
4.	ИТОГО		72		50	

Таблица 8

4.4. Содержание разделов дисциплины: **Лекционный раздел**

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема теоретического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	
2	1	2	<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	
3	1	2	<p>Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в</p>	

			период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	
1	1	2	Тема 4. Спорт. Массовый спорт, цели и задачи. Система спортивных студенческих соревнований. Современные популярные системы физических упражнений.	
2	1	2	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник.	
3	1	2	Тема 6. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета.	
1	1	2	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	
2	1	2	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	
ИТОГО		16		

Таблица 9

Практические (лабораторные) занятия (1 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	36	1	1. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта). 1.2. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10). 1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки	

			1	в длину с места). 1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Дополнительное тестирование , бег 500 м (ж), 1000 м (м).	
			1	1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	
			1	1.6. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.	
			1	1.7. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (прохождение коридора).	
			1	1.8. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).	
			1	1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).	
			2	1.10. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).	
			2	1.11. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).	
			2	1.12. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.	
			2	1.13. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).	
			2	1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).	
			2	1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).	
			2	1.16. Упражнение для обучение технике эстафетного бега (бег 8x50 м).	

			2	1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).	
			2	1.18. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.	
			2		
5.	2	34	1	2. Волейбол	
			1	2.1. Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	
			1	2.2. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	
			1	2.3. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
			1	2.4. Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.	
			1	2.5. Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.	
			1	2.6. Упражнения для обучения технике нижней подачи.	
			1	2.7. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.	
			1	2.8. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.	
			1	2.9. Двусторонняя учебная игра.	
			1	2.10. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.	
			2	2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке.	
			2	2.12. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд.	
			2	2.13. Обучение блокированию нападающего удара.	
			2	2.14. Обучение страховке в защите.	
			2	2.15. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3.	
			2	2.16. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.	

			2	2.17. Двусторонняя учебная игра.	
6.	3	34	1	3. Баскетбол	
			1	3.1. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	
			1	3.2. Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
			1	3.3. Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
			1	3.4. Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
			1	3.5. Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
			1	3.6. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
			1	3.7. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
			1	3.8. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
			1	3.9. Двусторонняя учебная игра.	
			1	3.10. Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).	
			2	3.11. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	
			2	3.12. Обучение финтам без мяча и с мячом.	
			2	3.13. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв».	
			2	3.14. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите	
				3.15. Позиционная защита	

			2	3.16. Тактика коллективной защиты.	
			2	3.17. Упражнения для оценки	
			2	спортивно-технической подготовки	
			2	студентов по баскетболу.	
7.	4	30		4. Футбол (мужчины)	
			1	4.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).	
			1	4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком).	
			1	4.3.Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).	
			1	4.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).	
			1	4.5.Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).	
			1	4.6. Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом) .	
			1	4.7. Двусторонняя учебная игра.	
			2	4.8.Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).	
			2	4.9.Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
			2	4.10.Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
			2	4.11.Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
			2	4.12.Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
			2	4.13. Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча).	
			2	4.14. Двусторонняя учебная игра.	
				4.15.Контрольные упражнения и тесты	

			2	для оценки технической подготовки.	
			2	4. Бадминтон (Женщины)	
			1	4.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).	
			1	4.2. Обучение жонглированию воланом.	
			1	4.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			1	4.4. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
			1	4.5. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение	
			1	технике защитных ударов снизу.	
			1	4.6. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение	
			1	технике защитных ударов снизу.	
				4.7. Учебная двусторонняя игра.	
				4.8. Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая)	
			1	4.9. Обучение технике подачи (высокой	
			2	атакующей, плоской).	
			2	4.10. Обучение страховке при игре в	
			2	паре.	
			2	4.11. Обучение одиночным и парным	
			2	взаимодействиям.	
			2	4.12. Обучение технике подачи (высокой	
			2	атакующей, плоской).	
			2	4.13. Обучение одиночным и парным	
			2	взаимодействиям.	
			2	4.14. Учебная игра.	
			2	4.15. Контрольные упражнения и тесты	
			2	для оценки технической подготовки.	
			2		
			2		
	ИТОГО	134			

Таблица 10

Практические (лабораторные) занятия (2 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
4	3	36	3	1. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.	

			3	1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).	
			3	1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.	
			3	1.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение старту и стартовому разгону).	
			3	1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.	
			3	1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).	
			3	1.7. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	
			3	1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).	
			3	1.9. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).	
			4	1.10. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).	
			4	1.11. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
			4	1.12. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	
			4	1.13. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).	
			4	1.14. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора)	
			4	1.15. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м)	
			4	1.16. Упражнения для дальнейшего	

			<p>обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>4 1.17. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.</p> <p>4 1.18. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p>	
5	3	34	<p>2. Волейбол</p> <p>3 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>3 2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>3 2.3. Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>3 2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>3 2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>3 2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>3 2.7. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>3 2.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>3 2.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 2.10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>4 2.11. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>4 2.12. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>4 2.13. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>4 2.14. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не</p>	

			<p>участствующими в блоке.</p> <p>4 2.15. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 2.16 Интегративная подготовка в волейболе.</p> <p>4 2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p>	
6	3	34	<p>3. Баскетбол</p> <p>3 3.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).</p> <p>3 3.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3 3.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3 3.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3 3.5. Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3 3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>3 3.7. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3 3.8. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3 3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 3.10. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p>	

			<p>4 3.11. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>4 3.12. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>4 3.13. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>4 3.14. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>4 3.15. Обучение командным действиям в нападении.</p> <p>4 3.16. Интегративная подготовка в баскетболе.</p> <p>4 3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p>	
7	4	30	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>3 4.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>3 4.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>3 4.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>3 4.4. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>3 4.5. Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>3 4.6. Интегративная подготовка в футболе.</p> <p>3 4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 4.8. Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.</p> <p>4 4.9. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>4 4.10. Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4 4.11. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p>	

			4	4.12. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».	
			4	4.13. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
			4	4.14. Двусторонняя учебная игра.	
			4	4.15. Контрольное тестирование.	
				Бадминтон (женщины)	
			3	4.1. Дальнейшее обучение технике передвижению (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)	
			3	4.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом.	
			3	4.3 Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			3	4.4 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
			3	4.5 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий).	
			3	4.6. Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.	
			3	4.7. Двусторонняя учебная игра.	
			4	4.8. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).	
			4	4.9. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).	
			4	4.10. Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).	
			4	4.11. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.	
			4	4.12. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
			4	4.13. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
			4	4.14. Двусторонняя учебная игра.	
			4	4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки	
	ИТОГО	134			

Таблица 11

**Практические (лабораторные) занятия (3 курс).
Элективный курс.**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
--------------	---------------------------------	--------------------	----------------	-----------------------------------	---------------------------------

1	3	16	<p>5 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).</p> <p>5 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).</p> <p>5 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.</p> <p>5 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>6 1.5. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).</p> <p>6 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции</p> <p>6 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м).</p> <p>6 1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом(сдача дополнительного тестирования).</p>	
2	3	16	<p>5 2.Волейбол 2.1. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий.</p> <p>5 2.2. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>5 2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>5 2.4. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>6 2.5. Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>6 2.6. Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>6 2.7. Игровая и соревновательная деятельность.</p>	

			6	2.8. Контрольное тестирование.	
3	3	16	5	3. Баскетбол 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.	
			5	3.2. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).	
			5	3.3. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).	
			5	3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча).	
			6	3.5. Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	
			6	3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
			6	3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.	
			6	3.8. Двусторонняя учебная игра.	
4	3	12	5	4. Футбол (мужчины) 4.1. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
			5	4.2. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
			5	4.3. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
			6	4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.	
			6	4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
			6	4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».	

			5	Бадминтон (женщины) 4.1.Совершенствование техники передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)	
			5	4.2. Совершенствование жонглированию воланом.	
			5	4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			6	4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
			6	4.10 Совершенствование страховки при игре в паре.	
			6	4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	
ИТОГО		60			

Таблица 12

**Практические (лабораторные) занятия.
Базовый раздел «Физическая культура»**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	3	12		1.Легкая атлетика 5 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м. 5 1.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера. 5 1.3. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности). 6 1.4.Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 6 1.5.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 6 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (эстафетный бег 8x50 м).	
2	3	14		2.Волейбол 5 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи. 5 2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести. 5 2.3.Упражнения для дальнейшего обучения	

			<p>технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.</p> <p>5 2.4.Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>6 2.5.Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>6 2.6.Совершенствование групповых тактических действий в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>6 2.7.Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.</p>	
3	3	12	<p>3. Баскетбол</p> <p>5 3.1.Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>5 3.2.Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>5 3.3.Упражнения для дальнейшего обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>6 3.4. Дальнейшее обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>6 3.5. Дальнейшее обучение командным действиям в нападении.</p> <p>6 3.6. Интегральная подготовка в баскетболе. Соревновательная деятельность.</p>	
4	3	12	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>5 4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря.</p> <p>5 4.2. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>5 4.3. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «уходом», «Уход» выпадом, «Уход» с переносом ноги через мяч.</p> <p>6 4.5. Дальнейшее обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p>6 4.6. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря.</p>	

			6	4.7. Интегральная подготовка. Соревновательная деятельность. Бадминтон (женщины)	
			5	4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			5	4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
			5	4.5 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий). Совершенствование техники защитных ударов снизу.	
			6	4.7 Совершенствование техники боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).	
			6	4.8 Совершенствование техники подачи (высокая далекая, короткая).	
			6	4.9 Совершенствование техники подачи (высокой атакующей, плоской).	
5	4	6	6	Зачет	
ИТОГО		56			

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

Таблица 9

9. Интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура» – не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях – не предусмотрены.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Одним из направлений повышения мотивации студентов к освоению образовательных программ по физической культуре, их стимулирования на регулярную и результативную учебную работу, активизацию личностного участия в формировании своего индивидуального учебного плана является бально-рейтинговая система оценки успеваемости, выступающая составной частью системы качества обучения. В вузовской практике рейтинг – это некоторая числовая величина, выраженная, как правило, по балльной шкале и интегрально характеризующая успеваемость и знания студента в течение определенного периода обучения (семестр, год и т.д.).

Бально-рейтинговая система комплексной оценки достижений студентов по дисциплине «Физическая культура», осуществляется по всем разделам типовой программы. Для преемственности критериев комплексного тестирования знаний и показателей физической подготовленности применена 100-балльная шкала оценки тестовых заданий.

Теоретический раздел оценивается по результатам ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

Практический раздел оценивается по результатам обязательного и дополнительного тестирования, которое проводится на I курсе в начале первого и в конце каждого семестров, текущее тестирование – в течение семестров.

За весь период обучения студент набирает определённую сумму баллов, которая характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

Оценка работы студента проводится по 100-балльной шкале по каждому контролируемому виду учебной работы (аттестация, технический зачёт, итоговый зачет). Оценки проставляются в ходе текущего контроля знаний в течение семестра, а также при промежуточном контроле.

Перевод баллов 100-балльной шкалы в их числовые

Коэффициенты и буквенные оценки при промежуточной аттестации

Таблица 13

Оценка по 100-балльной шкале	Оценка в традиционной шкале	Буквенные эквиваленты оценок в шкале ЗЕ (% успешно аттестованных)
87–100	5 (отлично)	A (отлично)
71–86	4 (хорошо)	B (очень хорошо) – 77-86 баллов C (хорошо) – 71-76 баллов
57–70	3 (удовлетворительно)	D (удовлетворительно) – 65-70 баллов E (посредственно) – 57-64 баллов
0–56	2 (неудовлетворительно)	FX – неудовлетворительно, с возможной передачей – 21-56 баллов F – неудовлетворительно, с повторным изучением дисциплины – 0-20 баллов

Обязательное тестирование проводится в начале учебного года на I курсе как вводный контроль, характеризующий подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярный

период времени и в конце каждого года обучения II, IV, VI семестрах – как определяющий сдвиг за прошедший период.

Таблица 14

Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно среднеарифметической сумме очков

Баллы	5	4	3	2	1
Курсы					
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

Таблица 15

Обязательное тестирование для определения физической подготовленности Мужчины

п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	12,00,0	12,35,0	13,10,0	13,50,0	14,00,0
		12,30,0	13,10,0	13,50,0	14,40,0	15,30,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	250	240	230	220	200

Таблица 16

Обязательное тестирование для определения физической подготовленности Женщины

№ п/п	Характеристика Направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.): Вес до 70 кг	10,15,0	10,50,0	11,15,0	11,50,0	12,15,0

	Вес более 70 кг	10,35,0	11,20,0	11,55,0	12,40,0	13,15,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	190	180	168	160	155

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

Таблица 17

**Дополнительное тестирование (текущее)
для оценки физических качеств студентов основного
учебного отделения (1,2) семестры**

Женщины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7
2.	Тест на выносливость. Бег 500м	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
4.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Опускание и поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
7.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4

Таблица 18

Мужчины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	6.5	6.8	7.1	7.4	7.7
2.	Бег 1000м	3.05	3.20	3.30	3.40	3.50
3.	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной сторони й	касание пола ладонью	касани е пола пальц ами рук	Касание голенос то-пного сустава пальцами рук	Касание середин ы голени
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
6.	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	140	130	120	110	100

Таблица 19

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов основного
учебного отделения (3, 4) семестр
Женщины**

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40 20	35 16	30 10	25 6	20 4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
3. Наклон вперед из положения стоя	касани е пола кистью тыльно й сторон ой	касани е пола ладонь ю	касани е пола пальц ами рук	касание голенос топного сустава пальцам и рук	Касание сере- дины голени
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	365	350	325	300	280
5. 6-минутный бег, (м)	1300	1200	1000	900	800
6. Бег 60 м	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6

Таблица 20

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
3. Прыжки в длину с разбега	480	460	435	410	390
4. 6-минутный бег, (м)	1500	1350	1200	1100	1000
5. Бег 60 м	7.8	8.1	8.5	8.9	9.3

Таблица 21

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов основного
учебного отделения (5, 6) семестр**

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Приседание на двух ногах за 1 минуту, кол-во раз	40	35	30	25	20
2. В висе на перекладине поднимание ног до угла 90 градусов за 30 сек.	14	12	10	8	6
3. Наклон вперед из положения стоя не сгибая колени	Касание пола кистью тыльной стороной	Касание пола ладонью	Касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами	Касание середины голени
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	365	350	325	300	280
5. Тест на выносливость. 12 мин. Тест Купера	2200	2000	1800	1600	1400
6. Бег 150 м	25.2	26.5	27.5	28.5	29.5

Таблица 22

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
2. Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
3. Прыжки в длину с разбега	480	460	435	410	390
4. 12 мин. Тест Купера (км)	2600	2400	2200	2000	1800
5. Бег 150 м	20.0	20.8	21.6	22.5	23.5

Таблица 23

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу (1, 2) семестр

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4м; (количество непрерывных передач)	М	18	16	14	12	10
		Ж	16	14	12	10	8
2.	Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 3-4 (кол-во непрерывных передач)	М	18	16	14	12	10
		Ж	16	14	12	10	8
3.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 24

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу (3, 4) семестр

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 5-6 метров (количество непрерывных передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	9	8	7	6	5

2	Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
3	Подача мяча из десяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3

Таблица 25

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу (5, 6) семестр

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача в парах через сетку в движении	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
2	Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3
3	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 26

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу (1, 2) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 30 сек. (кол-во раз), расстояние 3 м	М	25	22	20	18	15
		Ж	22	20	18	15	12
2.	Ведение мяча по боковой линии с броском в кольцо с остановкой (кол-во попаданий в кольцо)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 27

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу (2, 4) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М	9	7	5	4	3
		Ж	7	6	5	3	2
2	Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага (из 3-х попыток)	М	3	2	1	0 без	0 с
		Ж	3	2	1	пробе жки	пробе жкой
3	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке изнаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 28

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу (5, 6) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	М	10.3	10.8	11.5	12.0	12.4
		Ж	11.3	11.8	12.5	13.0	13.4
2	Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков)	М	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
3	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке изнаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 29

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу (1, 2) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6м (кол-во раз за 1 мин.)	М	40	35	30	25	20
2.	Жонглирование мячом, (кол-во раз)	М	25	20	15	10	5
3.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 30

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу (2, 4 семестр)

№ п/ п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1

1	Жонглирование мячом (количество раз).	М	30	25	20	15	10
2	Передача мяча в парах на месте расстояние 4-6 м (кол-во за 1 мин.)	М	45	40	35	30	25
3	Удары по мячу на точность с 3 точек с различного расстояния (количество попаданий) по 10 ударов	М	9	8	6	5	4
4	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 31

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу (5, 6) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	М	9	8	6	5	4
2	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 32

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по бадминтону (1, 2) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	Ж	25	20	15	10	5
2.	Подача (кол-во попаданий из 10)	Ж	6	5	4	3	2
3.	Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	Ж	6	5	4	3	2
2.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий					

Таблица 33

Контрольные упражнения для оценки спортивно – технической подготовки студентов по бадминтону (3, 4) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1

1	Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	Ж	30	25	20	15	10
2	Подача (кол-во попаданий из 10)	Ж	7	6	5	4	3
3	Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	Ж	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке изнаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 34

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по бадминтону (5, 6) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	Ж	40	30	25	20	15
2	Подача (кол-во попаданий из 10)	Ж	9	8	7	6	5
3	Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	Ж	8	7	6	5	4
4	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке изнаний правил игры и жестов судьи					

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов ЕГФ – I курса.**

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.

13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов ЕГФ – II курса.**

1. Определение понятия спорт.
2. Отличие спорта от других видов физической деятельности.
3. Определение понятия массовый спорт.
4. Цели и задачи массового спорта.
5. Определения понятия «система физических упражнений».
6. Система спортивных студенческих соревнований.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся.
9. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.
12. Правила ведения дневника самоконтроля.
13. Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.
14. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
15. Основы техники эстафетного бега (фазы).
16. Основы техники старта в эстафетном беге.
17. Способы передачи эстафетной палочки. Охарактеризовать их.
18. Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).
19. Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).
20. Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).
21. Требования к месту занятия физическими упражнениями.
22. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

23. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
24. Гигиенические требования к инвентарю и оборудованию. Уход за ними.
25. Содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов ЕГФ – III курса.**

1. Значение физической подготовки человека к трудовой деятельности.
2. Определение понятия «Профессионально – прикладная физическая подготовка».
3. Цель и задачи ППФП.
4. Средства реализации ППФП.
5. Формы организации ППФП в ВУЗе.
6. Критерии эффективности профессионально – прикладной физической подготовки.
7. Система контроля ППФП студентов.
8. Методика регулирования психоэмоционального состояния организма.
9. Методика релаксации при занятиях физическими упражнениями.
10. Техника бега на короткие дистанции.
11. Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).
12. Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).
13. Техника бега по пересеченной местности.
14. Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.
15. Упражнения на восстановление дыхания. Подбор упражнений, дозировка, противопоказания, использование на занятиях по физической культуре в ВУЗе.
16. Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.
17. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Характеристика одной из игры.
18. Основные технические приемы игры в футболе.
19. Основные технические приемы игры в волейболе.
20. Основные технические приемы игры в баскетболе
21. Раскрыть технику бросков в баскетболе.
22. Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.
23. Раскрыть технику передач в волейболе.
24. Техника подачи в волейболе.
25. Раскрыть технику удара по мячу в футболе.

Примерная тематика рефератов

для студентов освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.

10. Методические указания и материалы по видам занятий:

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

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

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала.

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

11.1. 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. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
4. Евсеев Ю.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов на Дону, 2002.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.

11.2. 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.
6. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006.
7. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
8. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.

11.3 Интернет-ресурсы:

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

12. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Таблица 16

13. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи;	Собственность

14. 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.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

– преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

15. 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).

Таблица 17

Самостоятельная работа студента включает следующие виды работ:

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.

17. Требования к зачету по дисциплине «Элективные курсы физической культуры»

1. Необходимый минимум для получения итоговой формы контроля – 50 баллов в каждом семестре.

2. Студенты, посетившие 100% занятий, набирают 50 баллов, студенты, пропустившие занятия и, отработав их не в двухнедельный срок, согласно Положению «О платных услугах» №1133-од от 30 октября 2009 года пункт 13 получают 34 балла.

3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела (вместо пропущенных тестов на двигательные качества с соответствующими баллами).

4. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие подлежит обязательной отработке.

19. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс II группа ЕГ17ДР65ФПХ1 семестр I-II

Преподаватели, ведущие практические занятия: ст. преподаватель Чебан Т.Н, доцент Алексеева М.В.

Кафедра: спортивных игр

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, и магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	1	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			34	50
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)			1	5
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)			1	5
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).			1	5
Челночный бег 3x10 м (с)			1	5
6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)			1	5
Теоретическое тестирование			10	20
Итого			50	100

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: *06.03.01 «Биология»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки № 944 от 07.08.2014 г.

Составители:

Преподаватель  Т.Н. Чебан

Преподаватель  А.А. Селиверстов

зам. кафедрой

спортивных игр  Ю.Н. Емельянова, доцент

Согласовано:

 И.О. декан факультета ЕГФ
доцент

 В.Г. Фоменко, к.п.н.,