

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

**Факультет «Физическая культура и спорт»  
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»**

УТВЕРЖДАЮ

Декаан факультета физическая  
культура и спорта, к.п.н.,  
профессор Гуцу В.Ф.



10 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

набор 2019 года  
Учебной дисциплины

**«Элективные курсы по физической культуре»**

**По направлению подготовки:**

**3.31.05.01 «Лечебное дело»**

«Врач общей практики»

**3.31.05.02 «Педиатрия»**

«Врач – педиатр общей практики»

**3.31.05.03 «Стоматология»**

«Врач-стоматолог общей практики»

**Тирасполь, 2019**

Рабочая программа дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»* /сост. Деркаченко И.В., Капацина С.С. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2019. – 28 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре» 3.31.05.01 «Лечебное дело» (Б.1.В.09), 3.31.05.02 «Педиатрия» (Б.1.В.04), 3.31.05.03 «Стоматология» (Б.1.В.08) в I-VIII семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

- 3.31.05.01 «Лечебное дело» - № 95 от 9 февраля 2016 г. (по квалификации «Врач общей практики»).

- 3.31.05.02 «Педиатрия» - № 853 от 17 августа 2015 г. (по квалификации «Врач-педиатр общей практики»).

- 3.31.05.03 «Стоматология» - № 96 от 9 февраля 2016 г. (по квалификации «Врач-стоматолог общей практики»).

Составитель:  Деркаченко И.В., профессор.

Составитель:  Капацина С.С., преподаватель.

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

**Цели дисциплины:** целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре» являются обязательным разделом 3.31.05.01 «Лечебное дело» (Б.1.В.09), 3.31.05.02 «Педиатрия» (Б.1.В.04) , 3.31.05.03 «Стоматология» (Б.1.В.08) гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

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 содержания дисциплины**

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС – 3+ ВО

**3.31.05.01. «Лечебное дело»; 3.31.05.02 «Педиатрия»,**

**3.31.05.03. «Стоматология».**

| <b>Код компетенции</b> | <b>Формулировка компетенции</b>                                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-6                   | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ПК-1                   | Способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление                               |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания. |
| ПК-16 | Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                    |

**В результате освоения дисциплины студент должен:**

### **3.1. Знать:**

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- особенности воздействия вида спорта на организм занимающихся;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- технологии научного исследования в области физической культуры и спорта, методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития;

### **3.2. Уметь:**

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- выполнять установленный уровень практического раздела программы;
- применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекция осанки и фигуры;
- составлять и проводить под руководством преподавателя комплексы обще – развивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;

### **3.3. Владеть:**

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

- составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности (для развития двигательных качеств, исправление дефектов телосложения и формирования правильной осанки);
- использованием физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
- навыками ходьбы и бега, в том числе и по пересеченной местности.
- методиками проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»

включают в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал и контрольные задания, представлены в теоретическом, практическом и контрольном разделах программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» трудоемкостью 328 часов. При этом объем практической и игровой подготовки должен составлять не менее 300 часов (ФГОС – 3 поколения +) для всех направлений в течение первых четырех лет обучения в вузе.

##### **«Элективный курс по физической культуре» (328 ч.)**

##### **Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины**

| <b>Семестр</b> | <b>Трудоемкость<br/>в часах</b> | <b>Лек-ции</b> | <b>Учебно-<br/>практические<br/>занятия<br/>(лабораторные)</b> | <b>Контрольн.</b> | <b>Самост.<br/>работы</b> | <b>Форма<br/>промежуто-<br/>чного<br/>контроля</b> |
|----------------|---------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>I</b>       | 44                              | -              | 44                                                             | -                 | -                         | Технический<br>зачет                               |
| <b>II</b>      | 56                              | -              | 56                                                             | -                 | -                         | Зачет                                              |
| <b>Итого</b>   | <b>100</b>                      | -              | <b>100</b>                                                     | -                 | -                         | <b>Зачет</b>                                       |

|              |            |   |            |   |   |                          |
|--------------|------------|---|------------|---|---|--------------------------|
| <b>III</b>   | 44         | - | 44         | - | - | Технический зачет        |
| <b>IV</b>    | 56         | - | 56         | - | - | Зачет                    |
| <b>Итого</b> | <b>100</b> | - | <b>100</b> | - | - | <b>Зачет</b>             |
| <b>V</b>     | 44         | - | 44         | - | - | -                        |
| <b>VI</b>    | 56         | - | 56         | - | - | Технический зачет        |
| <b>Итого</b> | <b>100</b> | - | <b>100</b> | - | - | <b>Технический зачет</b> |
| <b>VIII</b>  | 28         | - | 28         | - | - | Зачет                    |
| <b>Итого</b> | <b>28</b>  | - | <b>28</b>  | - | - | <b>Зачет</b>             |
| <b>Всего</b> | <b>328</b> | - | <b>328</b> | - | - | <b>Зачет</b>             |

**Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для 1-го курса**

| №<br>раздела | Наименование разделов, тем                            | Семестр                | Всего      | Количество часов  |          |    |    |                      |
|--------------|-------------------------------------------------------|------------------------|------------|-------------------|----------|----|----|----------------------|
|              |                                                       |                        |            | Аудиторная работа |          |    |    | Внеауд. работ а (СР) |
|              |                                                       |                        |            | Л                 | ПЗ       | ЛР | КР |                      |
| <b>1.</b>    | <b>Лекционный раздел</b>                              |                        |            |                   |          |    |    |                      |
|              |                                                       |                        |            |                   |          |    |    |                      |
| <b>2.</b>    | <b>Методико-практический раздел</b>                   |                        |            |                   |          |    |    |                      |
|              |                                                       |                        |            |                   |          |    |    |                      |
| <b>3.</b>    | <b>Учебно-практический раздел</b>                     |                        | <b>100</b> |                   |          |    |    |                      |
|              | 1. Легкая атлетика                                    | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                      |
|              | 2. Волейбол                                           | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                      |
|              | 3. Баскетбол                                          | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                      |
|              | 4. Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины)            | 3 семестр<br>4 семестр | 22         |                   | 8<br>14  |    |    |                      |
| <b>4.</b>    | <b>Вид итогового контроля</b><br>Тех. зачет.<br>Зачет | 3 семестр<br>4 семестр |            |                   |          |    |    |                      |
| <b>5.</b>    | <b>ИТОГО</b>                                          |                        | <b>100</b> |                   | 100      |    |    |                      |

### Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для 2-го курса

| №<br>раздела | Наименование разделов, тем                            | Семестр                | Всего      | Количество часов  |          |    |    |                     |
|--------------|-------------------------------------------------------|------------------------|------------|-------------------|----------|----|----|---------------------|
|              |                                                       |                        |            | Аудиторная работа |          |    |    | Внеауд. работа (СР) |
|              |                                                       |                        |            | Л                 | ПЗ       | ЛР | КР |                     |
| <b>1.</b>    | <b>Лекционный раздел</b>                              |                        |            |                   |          |    |    |                     |
|              |                                                       |                        |            |                   |          |    |    |                     |
| <b>2.</b>    | <b>Методико-практический раздел</b>                   |                        |            |                   |          |    |    |                     |
|              |                                                       |                        |            |                   |          |    |    |                     |
| <b>3.</b>    | <b>Учебно-практический раздел</b>                     |                        | <b>100</b> |                   |          |    |    |                     |
|              | 1. Легкая атлетика                                    | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                     |
|              | 2. Волейбол                                           | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                     |
|              | 3. Баскетбол                                          | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                     |
|              | 4. Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины)            | 3 семестр<br>4 семестр | 22         |                   | 8<br>14  |    |    |                     |
| <b>4.</b>    | <b>Вид итогового контроля</b><br>Тех. зачет.<br>Зачет | 3 семестр<br>4 семестр |            |                   |          |    |    |                     |
| <b>5.</b>    | <b>ИТОГО</b>                                          |                        | <b>100</b> |                   | 100      |    |    |                     |

### Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 3-го курса

| №<br>раздела | Наименование разделов, тем          | Семестр                | Всего      | Количество часов  |          |    |    |                     |
|--------------|-------------------------------------|------------------------|------------|-------------------|----------|----|----|---------------------|
|              |                                     |                        |            | Аудиторная работа |          |    |    | Внеауд. работа (СР) |
|              |                                     |                        |            | Л                 | ПЗ       | ЛР | КР |                     |
| <b>1.</b>    | <b>Лекционный раздел</b>            |                        |            |                   |          |    |    |                     |
|              |                                     |                        |            |                   |          |    |    |                     |
| <b>2.</b>    | <b>Методико-практический раздел</b> |                        |            |                   |          |    |    |                     |
|              |                                     |                        |            |                   |          |    |    |                     |
| <b>3.</b>    | <b>Учебно-практический раздел</b>   |                        | <b>100</b> |                   |          |    |    |                     |
|              | 1. Легкая атлетика                  | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |                   | 12<br>14 |    |    |                     |



|    |                                                       |                        |            |  |          |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------|------------|--|----------|--|--|--|
|    | 2.Волейбол                                            | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |  | 12<br>14 |  |  |  |
|    | 3.Баскетбол                                           | 3 семестр<br>4 семестр | 26         |  | 12<br>14 |  |  |  |
|    | 4.Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины)             | 3 семестр<br>4 семестр | 22         |  | 8<br>14  |  |  |  |
| 4. | <b>Вид итогового контроля</b><br>Тех. зачет.<br>Зачет | 3 семестр<br>4 семестр |            |  |          |  |  |  |
| 5. | <b>ИТОГО</b>                                          |                        | <b>100</b> |  | 100      |  |  |  |

**Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для 4-го курса**

| №<br>раздела | Наименование разделов, тем                 | Семестр   | Количество часов |                   |    |    |                           |
|--------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----|----|---------------------------|
|              |                                            |           | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеауд.<br>работа<br>(СР) |
|              |                                            |           |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                           |
| 1.           | <b>Лекционный раздел</b>                   |           |                  |                   |    |    |                           |
|              |                                            |           |                  |                   |    |    |                           |
| 2.           | <b>Методико-практический раздел</b>        |           |                  |                   |    |    |                           |
|              |                                            |           |                  |                   |    |    |                           |
| 3.           | <b>Учебно-тренировочный раздел</b>         |           | <b>28</b>        |                   |    |    |                           |
|              | 1.Легкая атлетика                          | 8 семестр |                  |                   | 6  |    |                           |
|              | 2.Волейбол                                 | 8 семестр |                  |                   | 8  |    |                           |
|              | 3.Баскетбол                                | 8 семестр |                  |                   | 8  |    |                           |
|              | 4. Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины) | 8 семестр |                  |                   | 6  |    |                           |
| 4.           | <b>Вид итогового контроля</b><br>Зачет.    | 6 семестр |                  |                   |    |    |                           |
| 5.           | <b>ИТОГО</b>                               |           | <b>28</b>        |                   | 28 |    |                           |

**Практические занятия (1 курс)**  
**«Элективные курсы по физической культуре»**

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                                                                                                                                                                           | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.       | 3                              | 26             | 1       | <b>1.Легкая атлетика</b><br>1.1.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта).                                                                      |                                 |
|          |                                |                | 1       | 1.2.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10).                                                                                                                                     |                                 |
|          |                                |                | 1       | 1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).                                                                                                                                                                  |                                 |
|          |                                |                | 1       | 1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).<br>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 техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге).<br>Обучение технике передачи эстафетной палочки.                                                                                                   |                                 |
|          |                                |                | 2       | 1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора).                                                                                                                                                                        |                                 |
|          |                                |                | 2       | 1.8.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания, создать представление о прыжке ).                                                                                  |                                 |
|          |                                |                | 2       | 1.9. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).                                                                                                                                          |                                 |

|    |   |    |   |                                                                                                                                                                                           |  |
|----|---|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | 2 | 1.10. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). Контрольное тестирование бег 100 м.                                                       |  |
|    |   |    | 2 | 1.11. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). |  |
|    |   |    | 2 | 1.12. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).                                                  |  |
|    |   |    | 2 | 1.13. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). Дополнительное тестирование.                    |  |
| 2. | 3 | 26 |   | <b>2. Волейбол</b>                                                                                                                                                                        |  |
|    |   |    | 1 | 2.1. Упражнения для обучения техники 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.                                                                                                                                       |  |
|    |   |    | 2 | 2.7. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.                                                                                                                              |  |
|    |   |    | 2 | 2.8. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.                                                                                                                               |  |
|    |   |    | 2 | 2.9. Двухсторонняя учебная игра                                                                                                                                                           |  |
|    |   |    | 2 | 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. Двусторонняя учебная игра.                                                                                                          |  |
| 3. | 3 | 26 |   | <b>3. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                |  |
|    |   |    | 1 | 3.1. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).                                                                              |  |
|    |   |    | 1 | 3.2. Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).                                                                                    |  |
|    |   |    | 1 | 3.3. Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).                                                                             |  |
|    |   |    | 1 | 3.4. Упражнения для обучения технике 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 технике 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 технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).                                                         |  |
|    |   |    | 2 | 3.7. Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).                                                          |  |
|    |   |    | 2 | 3.8. Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).                                                          |  |
|    |   |    | 2 | 3.9. Двусторонняя учебная игра.                                                                                                                                                    |  |

|    |   |    |   |                                                                                                                                                                                     |  |
|----|---|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | 2 | 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 оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.                                                                                               |  |
| 7. | 3 | 22 |   | <b>4. Футбол (мужчины)</b>                                                                                                                                                          |  |
|    |   |    | 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).                                                                                                    |  |
|    |   |    | 2 | 4.5. Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).                                                                                                   |  |
|    |   |    | 2 | 4.6. Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом).                                                                                          |  |
|    |   |    | 2 | 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. Двусторонняя учебная игра.                                                                                                                                                    |  |
|    |   |    | 2 | 4.11. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки                                                                                                              |  |
|    |   |    |   | <b>4. Бадминтон (Женщины)</b>                                                                                                                                                       |  |
|    |   |    | 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).                                            |  |
|  |              |            | 2 | 4.5. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу. |  |
|  |              |            | 2 | 4.6. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу. |  |
|  |              |            | 2 | 4.7. Учебная двусторонняя игра.                                                                                                  |  |
|  |              |            | 2 | 4.8. Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая)                                                                         |  |
|  |              |            | 2 | 4.9. Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).                                                                       |  |
|  |              |            | 2 | 4.10. Учебная игра.                                                                                                              |  |
|  |              |            | 2 | 4.11. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.                                                          |  |
|  | <b>ИТОГО</b> | <b>100</b> |   |                                                                                                                                  |  |

**Практические занятия (2 курс)**  
**«Элективные курсы по физической культуре»**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                                                                        | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 4     | 3                        | 26          | 3       | <b>1. Легкая атлетика</b><br>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции.                                         |                          |
|       |                          |             | 3       | 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу). Текущее тестирование бег 60 м. |                          |
|       |                          |             | 3       | 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).           |                          |
|       |                          |             | 3       | 1.4. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.                                    |                          |
|       |                          |             | 3       | 1.5. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с                                                                                 |                          |

|   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | <p>разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>3 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>4 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег)</p> <p>4 1.8. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>4 1.9. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>4 1.10. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (прохождение коридора)</p> <p>4 1.11. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (эстафетный бег 8x50 м).</p> <p>4 1.12. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.</p> <p>4 1.13. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p> |  |
| 5 | 3 | 26 | <p><b>2. Волейбол</b></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>4 2.7. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>4 2.8. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи</p>                                                                                                                           |  |

|   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | <p>4 – нападающие удары.</p> <p>4 2.9. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>4 2.10. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>4 2.11. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>4 2.12. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 2.13. Интегративная подготовка в волейболе.</p> <p>4 2.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 6 | 3 | 26 | <p>3 <b>3. Баскетбол</b></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 обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения.</p> <p>3 3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>4 3.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 3.8. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>4 3.9. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> |  |



|   |   |    |   |                                                                                                                                        |  |
|---|---|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | 4 | 3.10. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.                                             |  |
|   |   |    | 4 | 3.11. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.                                                                                 |  |
|   |   |    | 4 | 3.12. Обучение командным действиям в нападении.                                                                                        |  |
|   |   |    | 4 | 3.13. Интегративная подготовка в баскетболе.                                                                                           |  |
|   |   |    | 4 | 3.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.                                    |  |
| 7 | 3 | 22 |   | <b>4. Футбол (мужчины)</b>                                                                                                             |  |
|   |   |    | 3 | 4.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). |  |
|   |   |    | 3 | 4.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).                                    |  |
|   |   |    | 3 | 4.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).                                                   |  |
|   |   |    | 3 | 4.4. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).                                         |  |
|   |   |    | 4 | 4.5. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.                            |  |
|   |   |    | 4 | 4.6. Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.                                                                     |  |
|   |   |    | 4 | 4.7. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».                                                                     |  |
|   |   |    | 4 | 4.8. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».                                                                 |  |
|   |   |    | 4 | 4.9. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.                                                                     |  |
|   |   |    | 4 | 4.10. Двусторонняя учебная игра.                                                                                                       |  |
|   |   |    | 4 | 4.11. Контрольное тестирование.                                                                                                        |  |
|   |   |    |   | <b>Бадминтон (женщины)</b>                                                                                                             |  |
|   |   |    | 3 | 4.1. Дальнейшее обучение технике передвижения (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).                                       |  |
|   |   |    | 4 | 4.5. Дальнейшее обучение технике подачи                                                                                                |  |

|              |  |            |   |                                                                        |  |
|--------------|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------|--|
|              |  |            | 4 | (высокая далекая, короткая).                                           |  |
|              |  |            | 4 | 4.6. Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).  |  |
|              |  |            | 4 | 4.7. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.                    |  |
|              |  |            | 4 | 4.8. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.           |  |
|              |  |            | 4 | 4.9. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.           |  |
|              |  |            | 4 | 4.10. Двусторонняя учебная игра.                                       |  |
|              |  |            | 4 | 4.11. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки |  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>100</b> |   |                                                                        |  |

### Практические занятия (3 курс)

#### «Элективные курсы по физической культуре»

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                                                                      | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 3                        | 26          | 5       | <b>1. Легкая атлетика</b><br>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).    |                          |
|       |                          |             | 5       | 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).         |                          |
|       |                          |             | 5       | 1.3. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).                                                                             |                          |
|       |                          |             | 5       | 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.                                                                              |                          |
|       |                          |             | 5       | 1.5. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). |                          |
|       |                          |             | 5       | 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).                              |                          |
|       |                          |             | 6       | 1.7. 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (провести бег целиком).                                       |                          |
|       |                          |             | 6       | 1.8. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).                                                             |                          |
|       |                          |             | 6       | 1.9. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции                                                            |                          |
|       |                          |             | 6       | 1.10. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).                                                         |                          |
|       |                          |             | 6       | 1.11. Упражнения для дальнейшего обучения                                                                                                       |                          |

|   |   |    |   |                                                                                                                                           |  |
|---|---|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | 6 | технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м).                                                                                 |  |
|   |   |    | 6 | 1.12. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.                               |  |
|   |   |    | 6 | 1.13 Сдача дополнительного тестирования.                                                                                                  |  |
| 2 | 3 | 26 | 5 | <b>2.Волейбол</b>                                                                                                                         |  |
|   |   |    | 5 | 2.1.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.                                                                           |  |
|   |   |    | 5 | 2.2. Дальнейшее обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.                               |  |
|   |   |    | 5 | 2.3.Двусторонняя учебная игра.                                                                                                            |  |
|   |   |    | 5 | 2.4.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.                         |  |
|   |   |    | 5 | 2.5. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий при защите в волейболе.                                                    |  |
|   |   |    | 5 | 2.6.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.         |  |
|   |   |    | 6 | 2.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.                                                          |  |
|   |   |    | 6 | 2.8.Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести                                 |  |
|   |   |    | 6 | 2.9. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи.                                                                  |  |
|   |   |    | 6 | 2.10.Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. |  |
|   |   |    | 6 | 2.11.Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.     |  |
|   |   |    | 6 | 2.12. Игровая и соревновательная деятельность.                                                                                            |  |
|   |   |    | 6 | 2.13. Контрольное тестирование.                                                                                                           |  |
| 3 | 3 | 26 | 5 | <b>3. Баскетбол</b>                                                                                                                       |  |
|   |   |    | 5 | 3.1.Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча  |  |
|   |   |    | 5 | 3.2.Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).                          |  |
|   |   |    | 5 | 3.3.Упражнения для обучения так тических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».                           |  |

|   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|---|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | <p>5 3.4. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>5 3.5. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>5 3.6. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>6 3.7. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).</p> <p>6 3.8. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).</p> <p>6 3.9. Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>6 3.10. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>6 3.11. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>6 3.12. Дальнейшее обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. Игровая подготовка.</p> <p>6 3.13. Контрольное тестирование.</p> |  |
| 4 | 3 | 22 | <p><b>4. Футбол (мужчины)</b></p> <p>5 4.1. Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>5 4.2. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>5 4.3. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>5 4.4. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>6 4.5. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>6 4.6. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.</p> <p>6 4.7. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|              |  |            |   |                                                                                                      |  |
|--------------|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |  |            | 6 | 4.8.Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».                         |  |
|              |  |            | 6 | 4.9.Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».                     |  |
|              |  |            | 6 | 4.10. Интегративная подготовка в футболе.                                                            |  |
|              |  |            | 6 | 4.11. Двусторонняя учебная игра.                                                                     |  |
|              |  |            |   | <b>Бадминтон (женщины)</b>                                                                           |  |
|              |  |            | 5 | 4.1. Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий). |  |
|              |  |            | 5 | 4.2.Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.                                               |  |
|              |  |            | 5 | 4.3. Двусторонняя учебная игра.                                                                      |  |
|              |  |            | 5 | 4.4. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).                   |  |
|              |  |            | 6 | 4.5.Совершенствование техники передвижении (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)                     |  |
|              |  |            | 6 | 4.6. Совершенствование жонглированию воланом.                                                        |  |
|              |  |            | 6 | 4.7. Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).                              |  |
|              |  |            | 6 | 4.8.Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).                       |  |
|              |  |            | 6 | 4.9. Совершенствование страховки при игре в паре.                                                    |  |
|              |  |            | 6 | 4.10. Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.                                           |  |
|              |  |            | 6 | 4.11.Интегральная подготовка в бадминтоне.                                                           |  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>100</b> |   |                                                                                                      |  |

**Практические занятия (4 курс)**  
**«Элективный курс по физической культуре»**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Семестр | Тема практического занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 3                        | 6           | 8       | <b>1.Легкая атлетика</b><br>1.4. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).<br>1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).<br>1.3. Совершенствование технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. Сдача дополнительного тестирования |                          |
| 2     | 3                        | 8           | 8       | <b>2.Волейбол</b><br>2.1. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития                                                                                                                                                                                                                                       |                          |

|              |   |           |   |                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------------|---|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |   |           | 8 | прыгучести.<br>2.2. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.                                                                             |  |
|              |   |           | 8 | 2.3. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.                                                                                                                 |  |
|              |   |           | 8 | 2.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.                                                                                          |  |
| 3            | 3 | 4         | 8 | <b>3. Баскетбол</b><br>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). |  |
|              |   |           | 8 | 3.2. Совершенствование обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).                     |  |
|              |   |           | 8 | 3.3. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.                                          |  |
|              |   |           | 8 | 3.4. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность.                                                                                                    |  |
| 4            |   | 6         | 8 | <b>4. Футбол (мужчины)</b><br>4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря.                                                                          |  |
|              |   |           | 8 | 4.2. Интегральная подготовка. Соревновательная деятельность.                                                                                                                                                 |  |
|              |   |           | 8 | 4.3. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.                                                                                                              |  |
|              |   |           | 8 | <b>Бадминтон (женщины)</b><br>4.1. Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий). Совершенствование техники защитных ударов снизу.                                           |  |
|              |   |           | 8 | 4.2. Совершенствование техники подачи (высокой атакующей, плоской).                                                                                                                                          |  |
|              |   |           | 8 | 4.3. Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.                                                                                                                                                    |  |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>28</b> |   |                                                                                                                                                                                                              |  |

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

## **6. Образовательные технологии**

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

**7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов включены в ФОС дисциплины.**

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

### **8.1. Основная литература**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М, 2003. – 418 с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб. пособие. – ТМЦДО, 2006.– 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб. пособие. / Под ред. Проф. Дашинорбоева В.Д. – ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.
4. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. –М., 2000.
5. Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведений/Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М.- Тирасполь, 2010. – 150 с.

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М., 2003. — 464 с.
3. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портного. –М., 2004., 520 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4. Теория и методика физического воспитания и спорта.М., 2000., 408 с./Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4.

### **8.3. Периодические издания**

1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

#### 8.4. Интернет-ресурсы (включены в УМКД дисциплины)

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

#### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

#### 10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (включены в УМКД дисциплины)

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

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

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



Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО с **учетом рекомендаций ООП ВО**, по направлению подготовки 3.31.05.01 «Лечебное дело», 3.31.05.02 «Педиатрия», 3.31.05.03 «Стоматология», по квалификации «Врач общей практики», «Врач–педиатр общей практики», «Врач-стоматолог общей практики».

### **11. Технологическая карта дисциплины «Элективный курс по физической культуре» (328ч.)**

Курс – I,II,III,IV, семестры 1,2,3,4,5,6,7,8.

Преподаватель-лектор: профессор, к.п.н. Деркаченко И.В, Капацина С.С.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Деркаченко И.В.,

Капацина С.С.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

| <b>Форма текущей аттестации</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Расшифровка</b>                                                                                                                                                                | <b>Минимальное количество баллов</b> | <b>Максимальное количество баллов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Текущий контроль</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                       |
| Посещение лекционных занятий                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | -                                    | -                                     |
| Посещение практических (лабораторных) занятий                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   | 0                                    | 2                                     |
| Устный ответ по теме занятия:<br>1) Обязательное тестирование для определения физической подготовленности;<br>2) Дополнительное тестирование для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения | Тестирование проводится вначале учебного года на I курсе как вводный контроль, характеризующий подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, активность проведения студентами | 2                                    | 5                                     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                       |            |            |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
|                                                          | самостоятельных<br>занятий в<br>каникулярный период<br>времени и в конце<br>каждого года обучения<br>II, IV, VI, VIII семестрах<br>– как определяющий<br>сдвиг за прошедший<br>период |            |            |
| Самостоятельная работа №...                              | Не более 15 баллов за<br>семестр                                                                                                                                                      | -          | -          |
| Рубежный контроль                                        |                                                                                                                                                                                       |            |            |
| Контрольная работа (Итоговое<br>занятие)                 | Проводится в форме<br>письменного<br>тестирования и зависит<br>от количества<br>правильных ответов на<br>тесты по заданной теме                                                       | 1          | 5          |
| Альбом (рабочая тетрадь)                                 |                                                                                                                                                                                       | -          | -          |
| Учебная история болезни                                  |                                                                                                                                                                                       | -          | -          |
| <b>Итого количество баллов по<br/>текущей аттестации</b> |                                                                                                                                                                                       | -          | -          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                          | <b>зачет</b>                                                                                                                                                                          | <b>559</b> | <b>966</b> |

**Минимальное количество баллов по дисциплине «Элективный курс по  
физической культуре»  
соответствующей аттестации**

$164 \cdot 3 + 41 \cdot 1 + 5 \cdot 1 + 4 \cdot 3 \cdot 1 + 3 \cdot 3 + 3 \cdot 1 = 559$  баллов

- 164 - кол-во практических занятий
- 3 - минимальное количество баллов за занятие, т.е. 1 (посещение пр.з.) + 2 (ответ на оценку «Удовлетворительно») или 1 (посещение пр.з.) + 1 (ответ на оценку «неудовлетворительно») + 1 (эффективная активность)

- 41 – количество занятий, где была реализована эффективная активность, т.е. на каждой четвертой паре студент может получить балл за эффективную активность. ( $164/4 = 41$  занятие)
- 5 – (кол-во обязательных тестировании, т.е. 1(1-й семестр)+1(2-й семестр) +1(4-й семестр) +1(6-й семестр) +1(8-й семестр))
- 1 (обязательное тестирование – минимальное кол-во баллов)
- 4 (вид дополнительного тестирования, т.е. 1(Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного учебного)+1(Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу) +1(Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу) +1(МУЖ - Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу, ЖЕН - Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по бадминтону))
- 3 (кол-во дополнительных тестировании, т.е. 1(2-й семестр)+1(4-й семестр) +1(6-й семестр))
- 1 (дополнительное тестирование – минимальное кол-во баллов)
- 3 (кол-во рубежного контроля, т.е. 1(2-й семестр)+1(4-й семестр) +1(8-й семестр))
- 3 (минимальное количество баллов за рубежный контроль)
- 3 (минимальное количество баллов за участие в соревнованиях)

**Максимальное количество баллов по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» соответствующей аттестации**

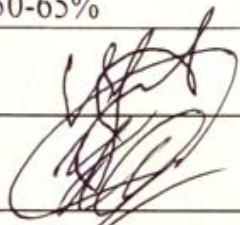
$164 * 5 + 41 * 1 + 5 * 5 + 4 * 3 * 5 + 3 * 5 + 5 * 1 = 966$  баллов

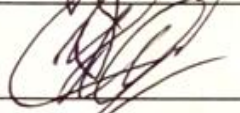
- 164- кол-во практических занятий
- 5 -максимальное количество баллов за занятие, т.е. 1 (посещение пр.з.) + 4 (ответ на оценку «отлично») или 1 (посещение пр.з.) + 3 (ответ на оценку «хорошо»)+ 1 (эффективная активность)
- 41 – количество занятий, где была реализована эффективная активность, т.е. на каждой четвертой паре студент может получить балл за эффективную активность. ( $164/4 = 41$  занятие)
- 5 – (кол-во обязательных тестировании, т.е. 1(1-й семестр)+1(2-й семестр) +1(4-й семестр) +1(6-й семестр) +1(8-й семестр))
- 5 (обязательное тестирование – максимальное кол-во баллов)
- 4 (вида дополнительное тестирование т.е. 1(Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного учебного)+1(Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу) +1(Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу) +1(МУЖ - Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу, ЖЕН –

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по бадминтону ))

- 3 (кол-во дополнительных тестировании, т.е 1(2-й семестр)+1(4-й семестр) +1(6-й семестр))
- 5 (дополнительное тестирование – максимальное кол-во баллов)
- 3 (кол-во рубежного контроля, т.е 1(2-й семестр)+1(4-й семестр) +1(8-й семестр))
- 5 (максимальное количество баллов за рубежный контроль)
- 5 (максимальное количество баллов за участие в соревнования)

| Рейтинговый балл                 |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Допуск к промежуточному контролю | Возможность получения «зачет» |
| 50-65%                           | 68-90%                        |

Составитель:  Деркаченко И.В., профессор.

Составитель:  Капацина С.С., преподаватель.

Зав. кафедрой «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма» профессор, к.п.н.

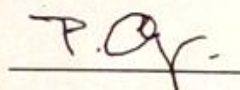
 / Деркаченко И.В.

**Согласовано:**

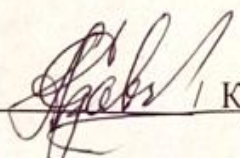
И.о. зав. выпускающей кафедры «Стоматологии» к.м.н., доцент

 / Звягинцев В.В.

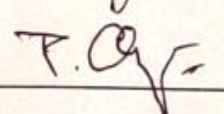
Зав. Выпускающей кафедры «Терапии №2» к.м.н., доцент

 / Окушко Р.В.

И.о.зав. выпускающей кафедры «педиатрии и неонатологии» к.м.н., доцент

 / Кравцова А.Г.

Декан медицинского факультета, к.м.н. доцент

 / Окушко Р.В.

