

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

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

УТВЕРЖДАЮ

/ Декан факультета физическая
культура и спорт, к.ф.н.
профессор Гуцул В.Ф.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

набор 2018 года
Учебной дисциплины

**«Элективные курсы по физической культуре»
I-IV курс**

По специальности:

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»

3.33.05.01 «Фармация»

«Провизор»

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»* /сост. Деркаченко И.В., Капацина С.С. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2018. – 28 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре» 3.31.05.01 «Лечебное дело» (Б1.В.09), 3.31.05.02 «Педиатрия» (Б1.В.04) , 3.31.05.03 «Стоматология» (Б1.В.08), 3.33.05.01 «Фармация» (Б1.В.06) 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:

- 31.05.01 «Лечебное дело» - № 95 от 9 февраля 2016 г. (по специальности «Врач общей практики»)
- 31.05.02 «Педиатрия» - № 853 от 17 августа 2015 г. (по специальности «Врач-педиатр общей практики»)
- 31.05.03 «Стоматология» - № 96 от 9 февраля 2016 г. (по направлению «Врач-стоматолог общей практики»)
- 33.05.01 «Фармацевт» - № 1037 от 11 августа 2016 г. (по специальности «Провизор»)

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), 3.33.05.01 «Фармация» (Б.1.В.06) 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 направлено 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», 3.33.05.01 «Фармация».

Код компетенции	Формулировка компетенции
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.

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

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

Семестр	Трудоемкость в часах	Лек-ции	Учебно- практические занятия (лабораторные)	Контрольн.	Самост. работы	Форма промежуточно го контроля
I	44	-	44	-	-	Технический зачет
II	56	-	56	-	-	Зачет
Итого	100	-	100	-	-	Зачет
III	44	-	44	-	-	Технический зачет
IV	56	-	56	-	-	Зачет
Итого	100	-	100	-	-	Зачет
V	44	-	44	-	-	-
VI	56	-	56	-	-	Технический зачет
Итого	100	-	100	-	-	Технический зачет
VIII	28	-	28	-	-	Зачет
Итого	28	-	28	-	-	Зачет
Всего	328	-	328	-	-	Зачет

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

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Семестр	Всего	Количество часов				
				Аудиторная работа				Внеауд · работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	
1.	Лекционный раздел							
2.	Методико-практический раздел							
	Учебно-практический раздел		100					

3.	1.Легкая атлетика	3 семестр 4 семестр	26		12 14			
	2.Волейбол	3 семестр 4 семестр	26		12 14			
	3.Баскетбол	3 семестр 4 семестр	26		12 14			
	4.Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	3 семестр 4 семестр	22		8 14			
4.	Вид итогового контроля Тех. зачет. Зачет	3 семестр 4 семестр						
5.	ИТОГО		100		100			

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

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

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

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

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

№ раздела	Наименование разделов, тем	Семестр	Всего	Количество часов			
				Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1.	Лекционный раздел						
2.	Методико-практический раздел						
3.	Учебно-тренировочный раздел		28				
	1. Легкая атлетика	8 семестр			6		
	2. Волейбол	8 семестр			8		

	3.Баскетбол	8 семестр			8		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	8 семестр			6		
4.	Вид итогового контроля Зачет.	6 семестр					
5.	ИТОГО		28		28		

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

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
1.	1	26	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).	
			1	1.2.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3х10).	
			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). 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). Обучение технике передачи эстафетной палочки.	
			2	1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение	

			2 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 технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 2 1.10. Упражнения для обучения технике 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 захлёстыванием 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.	2	26	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. 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	1 3. Баскетбол 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 техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
			2	3.8. Упражнения для обучения техники 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.	4	22		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).	
			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,	

			2	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.	
			1	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).	
			2	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.	
	ИТОГО	100			

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	1.Легкая атлетика	
			3	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	

			3 виражу). Текущее тестирование бег 60 м. 3 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники 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 разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 3 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 4 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег) 4 1.8. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 4 1.9. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 4 1.10. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора) 4 1.11. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (эстафетный бег 8x50 м). 4 1.12. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. 4 1.13. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	
5	3	26	3 2. Волейбол 3 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 3 2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 3 2.3. Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении. 3 2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.	

			3	2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.	
			3	2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.	
			4	2.7. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	
			4	2.8. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
			4	2.9. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.	
			4	2.10. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	
			4	2.11. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
			4	2.12. Двусторонняя учебная игра.	
			4	2.13. Интегративная подготовка в волейболе.	
			4	2.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	
6	3	26	3	3. Баскетбол	
			3	3.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).	
			3	3.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
			3	3.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
			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).	
			3	3.5. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения.	
			3	3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в	

			нападении в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 4 3.7. Двусторонняя учебная игра. 4 3.8. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 4 3.9. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков. 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	4. Футбол (мужчины) 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. Бадминтон (женщины) 3 4.1. Дальнейшее обучение технике	

			передвижении (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 (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	
ИТОГО		100		

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	1. Легкая атлетика 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	

			6	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 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	2. Волейбол	
			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		3. Баскетбол	

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

			5	диагональная).	
			6	4.4.Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
			6	4.5. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 4.8. 4.4.	
			6	4.6.Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.	
			6	4.7. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
			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.	
				Бадминтон (женщины)	
			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 передвижения (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, укороченый).	
			6	4.9. Совершенствование страховки при игре в паре.	
			6	4.10. Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	
			6	4.11.Интегральная подготовка в бадминтоне.	
5	4	2	5	Контроль и систематизация	
			6	Тестирование студентов	
ИТОГО		100			

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	1.Легкая атлетика 1.4. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 8 1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 8 1.3. Совершенствование технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. Сдача дополнительного тестирования	
2	3	8	8	2.Волейбол 2.1. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести. 8 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	3. Баскетбол 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	3	6	8	4. Футбол (мужчины) 4.1Совершенствование 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. Бадминтон (женщины)	

			8	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.	
ИТОГО		28			

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. Дашиноорбоева 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 дисциплин 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	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега;	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; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - 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 3.31.05.01 «Лечебное дело», 3.31.05.02 «Педиатрия», 3.31.05.03 «Стоматология», 3.33.05.01 «Фармация» по квалификации специальности «Врач общей практики», «Врач–педиатр общей практики», «Врач-стоматолог общей практики», «Провизор».

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

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

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

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

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущий контроль			
Посещение практических (лабораторных) занятиях		0	1
«Эффективная активность»	Студент может с	0	1

	использованием базисных знаний дисциплины участвовать в проведении и правильного показа общих развивающих упражнениях и адекватного обсуждении темы.		
Обязательное тестирование для определения физической подготовленности	Тестирование проводится в начале учебного года на I курсе как вводный контроль,	1	5
Дополнительное тестирование для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения	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, VIII семестрах – как определяющий сдвиг за прошедший период.	1	5
Рубежный контроль			
Контрольный срез знаний	Проводится в форме письменного тестирования зависит от количества правильных ответов на тесты по заданной теме.	5	10
Бонусные баллы за семестр			
Участие в соревнованиях	5 баллов – занявшие призовые места в индивидуальных и командных видов спорта	3	5
Итого количество баллов по текущей аттестации		10	27
Итого по дисциплине		10	27

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

$$164 * 3 + 41 * 1 + 5 * 1 + 4 * 3 * 1 + 3 * 5 + 3 * 1 = 565 \text{ баллов}$$

- 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))
- 5 (минимальное количество баллов за рубежный контроль)
- 3 (минимальное количество баллов за участие в соревнования)

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

$164 * 5 + 41 * 1 + 5 * 5 + 4 * 3 * 5 + 3 * 10 + 5 * 1 = 976$ 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))
- 10 (максимальное количество баллов за рубежный контроль)
- 5 (максимальное количество баллов за участие в соревнования)

Составитель:  Деркаченко И.В., доцент.

Составитель:  Капацина С.С., преподаватель.

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

 / Деркаченко И.В.

Согласовано:

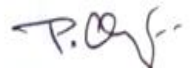
И.о. зав. выпускающей кафедры «Фармакологии и фармацевтической химии» к.б.н., доцент

 / Люленова В.В.

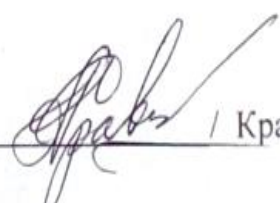
И.о. зав. выпускающей кафедры «Стоматологии» к.м.н., доцент

 / Звягинцев В.В.

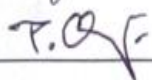
Зав. Выпускающей кафедры «Терапии №2» к.м.н., доцент

 / 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.