

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 спорт, к.п.н.,
профессор Гуды В.Ф.



2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

набор 2018 года

Учебной дисциплины

«Элективные курсы физической культуры» I-III курс

Направления подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль подготовки: «Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика и международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Налоги и налогообложение»

Направления подготовки: 38.03.05 «Бизнес информатика»

Профиль подготовки: «Электронный бизнес»

Направления подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

Профиль подготовки: «Производственный менеджмент» с отраслевой специализацией «Агропромышленный комплекс»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: дневная

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» /сост. Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2018. – 43с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины элективных курсов по физической культуре (Б1.В.18) студентам очной формы обучения по направлению подготовки «Экономика», «Менеджмент»; элективных курсов по физической культуре (Б1.В.23) студентам очной формы обучения по направлению подготовки «Бизнес информатика» в I-VI семестрах.

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

–5.38.03.01 «Экономика» – №1327 от 12 ноября 2015 г.

–5.38.03.05 «Бизнес информатика» – №1002 от 11 августа 2016 г.

–5.38.03.02 «Менеджмент» – №7 от 12 января 2016 г.

Составитель:  Кольцов Д.А., преподаватель.

Составитель:  Гамалицкая Г.М., преподаватель.

© Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.
© ПГУ, 2018

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель 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 ВПО

Элективные курсы по физической культуре являются обязательным разделом 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 и дистанционных 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.

Дистанционные занятия помогают студентам более углублено (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

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

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»; 38.03.05 «Бизнес информатика»; 38.03.02 «Менеджмент»

Код Компетенции	Формулировка компетенции
ОК – 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура» и элективные курсы по физической культуре включают в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического, самостоятельного и контрольного учебного материала.

Учебный материал и контрольные задания, представлены в теоретическом, практическом, самостоятельном и контрольном разделах программы по дисциплине «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы (з.е.) 72 часа и элективными курсами по физической культуре 328 часов. Реализуется при очной форме обучения в объеме 400 часов. При этом объем практической и игровой подготовки должен

составлять не менее 360 часов (ФГОС – 3 поколения +) для всех направлений и профилей в течение первых трех лет обучения в вузе.

4.1. Элективные курсы по физической культуре (328 ч.)

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Таблица 2

Семестр	Трудоемкость в часах	Лек-ции	Учебно-практические занятия (лабораторные)	Контроль	Самост. работы	Форма итогового контроля
I	68	-	68	-	-	Технический зачет
II	66	-	66	-	-	Зачет
Итого	134	-	134	-	-	Зачет
III	68	-	68	-	-	Технический зачет
IV	66	-	66	-	-	Зачет
Итого	134	-	134	-	-	Зачет
V	30	-	30	-	-	Технический зачет
VI	30	-	30	-	-	Зачет
Итого	60	-	60	-	-	Зачет
Всего	328	-	328	-	-	Зачет

Таблица 3

4.2. Содержание разделов элективных курсов по физической культуре для 1-го курса

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

	2.Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	3.Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	4.Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16		
2.	Вид итогового контроля Тех. зачет. Зачет	1 семестр 2 семестр						
3.	ИТОГО		134			134		

Таблица 4

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

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов					
			Всего	Аудиторная работа				Вне ауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	
	Учебно-практический раздел		134					
1.	1.Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36			18 18		
	2.Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	3.Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	4.Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16		
2.	Вид итогового контроля Тех. зачет. Зачет	1 семестр 2 семестр						
3.	ИТОГО		134			134		

Таблица 5

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

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
	Учебно-тренировочный раздел		60				
1.	1.Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр				8 8	
	2.Волейбол	5 семестр 6 семестр				8 8	

	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр				6 6	
2.	Контроль и систематизация. Тестирование студентов	5 семестр 6 семестр					
3.	ИТОГО		60			60	

Таблица 6

Самостоятельная работа

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	1	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	
2.	2	1	Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.	
3.	2	1	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	
4.	2	1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	
5.	2	1	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
6.	2	1	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.	
7.	2	1	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).	
8.	2	1	Бег. Виды бега. Дистанции.	
9.	2	1	Основы техники низкого старта.	
10.	2	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).	
11.	2	1	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.	
12.	2	1	Формы организации ППФП в ВУЗе.	
13.	2	1	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).	
14.	2	1	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).	
15.	2	1	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.	
16.	2	1	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.	
17.	2	1	Основные технические приемы игры в футболе.	

18.	2	1	Раскрыть технику удара по мячу в футболе.	
19.	2	1	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	
20.	2	1	Факторы, определяющие здоровье человека.	
21.	2	1	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	
22.	2	1	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	
23.	2	1	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений).	
24.	2	1	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений).	
25.	2	1	Методика составления комплексов ОРУ для разминки.	
26.	2	1	Настольный теннис. Правила игры.	
27.	2	1	Бадминтон. Правила игры.	
28.	2	1	Современные популярные системы физических упражнений.	
29.	2	1	Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся.	
30.	2	1	История возникновения и техника выполнения скандинавской ходьбы	
31.	2	1	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
32.	2	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
33.	2	1	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).	
34.	2	1	Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).	
35.	2	1	Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).	
36.	2	1	Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.	
ИТОГО		36		

Практические (лабораторные) занятия (1 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	36	1	1.Легкая атлетика 1.1.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта). 1 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). 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. 1 1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора). 1 1.8.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1 1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 2 1.10. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции	

			<p>(выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>2 1.11. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>2 1.12. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.</p> <p>2 1.13. 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).</p> <p>2 1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).</p> <p>2 1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).</p> <p>2 1.16. Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м).</p> <p>2 1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>2 1.18. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Дополнительное тестирование.</p>	
5.	2	34	<p>2. Волейбол</p> <p>1 2.1. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>1 2.2. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>1 2.3. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>1 2.4. Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>1 2.5. Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>1 2.6. Упражнения для обучения технике</p>	

			<p>нижней подачи.</p> <p>1 2.7.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>1 2.8.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>1 2.9.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2 2.10.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2 2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке.</p> <p>2 2.12. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд.</p> <p>2 2.13. Обучение блокированию нападающего удара.</p> <p>2 2.14. Обучение страховке в защите.</p> <p>2 2.15. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3.</p> <p>2 2.16. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.</p> <p>2 2.17. Двусторонняя учебная игра.</p>	
6.	3	34	<p>3. Баскетбол</p> <p>1 3.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>1 3.2.Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>1 3.3.Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>1 3.6.Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками</p>	

			<p>(сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>1 3.7.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>1 3.8. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>1 3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2 3.10.Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).</p> <p>2 3.11. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).</p> <p>2 3.12. Обучение финтам без мяча и с мячом.</p> <p>2 3.13. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв».</p> <p>2 3.14. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите</p> <p>2 3.15.Позиционная защита</p> <p>2 3.16. Тактика коллективной защиты.</p> <p>2 3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.</p>	
7.	4	30	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>1 4.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>1 4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком).</p> <p>1 4.3.Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>1 4.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>1 4.5.Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).</p> <p>1 4.6. Обучение ударам по мячу головой</p>	

			(средней частью лба, средней частью лба с поворотом).
1	4.7.	Двусторонняя учебная игра.	
2	4.8.	Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).	
2	4.9.	Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
2	4.10.	Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
2	4.11.	Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
2	4.12.	Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
2	4.13.	Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча).	
2	4.14.	Двусторонняя учебная игра.	
2	4.15.	Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
		4. Бадминтон (Женщины)	
1	4.1.	Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).	
1	4.2.	Обучение жонглированию воланом.	
1	4.3.	Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
1	4.4.	Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
1	4.5.	Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу.	
1	4.6.	Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу.	
1	4.7.	Учебная двусторонняя игра.	
2	4.8.	Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая)	
2	4.9.	Обучение технике подачи	

			2	(высокой атакующей, плоской).	
			2	4.10. Обучение страховке при игре в паре.	
			2	4.11. Обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
			2	4.12. Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).	
			2	4.13. Обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
			2	4.14. Учебная игра.	
			2	4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
	ИТОГО	134			

Таблица 8

Практические (лабораторные) занятия (2 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
4	3	36	3	1.Легкая атлетика	
			3	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).	
			3	1.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.	
			3	1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).	
			3	1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.	
			3	1.6. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).	
			3	1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	
			3	1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с	

			<p>разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>3 1.9. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>4 1.10. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>4 1.11. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>4 1.12. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>4 1.13. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).</p> <p>4 1.14. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (прохождение коридора)</p> <p>4 1.15. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м)</p> <p>4 1.16. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>4 1.17. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.</p> <p>4 1.18. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p>	
5	3	34	<p>2. Волейбол</p> <p>3 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>3 2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>3 2.3. Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>3 2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>3 2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>3 2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p>	

			<p>3 2.7.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>3 2.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>3 2.9.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 2.10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>4 2.11. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>4 2.12. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>4 2.13. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>4 2.14. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>4 2.15. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 2.16Интегративная подготовка в волейболе.</p> <p>4 2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p>	
6	3	34	<p>3. Баскетбол</p> <p>3 3.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).</p> <p>3 3.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3 3.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3 3.4.Упражнения для дальнейшего обучения технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3 3.5.Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения</p>	

			<p>мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3 3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>3 3.7. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3 3.8. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3 3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 3.10. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>4 3.11. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>4 3.12. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>4 3.13. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>4 3.14. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>4 3.15. Обучение командным действиям в нападении.</p> <p>4 3.16. Интегративная подготовка в баскетболе.</p> <p>4 3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p>	
7	4	30	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>3 4.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>3 4.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>3 4.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по</p>	

			<p>дуге).</p> <p>3 4.4 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>3 4.5. Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>3 4.6. Интегративная подготовка в футболе.</p> <p>3 4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 4.8. Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.</p> <p>4 4.9. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>4 4.10.Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4 4.11. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p>4 4.12. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».</p> <p>4 4.13. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p>4 4.14. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 4.15. Контрольное тестирование.</p> <p>Бадминтон (женщины)</p> <p>3 4.1.Дальнейшее обучение технике передвижению (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)</p> <p>3 4.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом.</p> <p>3 4.3 Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>3 4.4 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>3 4.5 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий).</p> <p>3 4.6.Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.</p> <p>3 4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4 4.8. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).</p> <p>4 4.9. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).</p> <p>4 4.10.Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> <p>4 4.11. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.</p>	
--	--	--	--	--

			4	4.12. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
			4	4.13. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
			4	4.14. Двусторонняя учебная игра.	
			4	4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки	
ИТОГО		134			

Таблица 9

Практические (лабораторные) занятия (3 курс).

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	3	16	5	1.Легкая атлетика	
				1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).	
				1.2.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	
				1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.	
				1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).	
				1.5. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
				1.6.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции	
				1.7.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м).	
6	1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом(сдача дополнительного тестирования).				
2	3	16	5	2.Волейбол	
				2.1.Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий.	
				2.2.Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.	
5	2.3. Упражнения для дальнейшего обучения				

			<p>5 технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.4.Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>6 2.5.Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>6 2.6.Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>6 2.7. Игровая и соревновательная деятельность.</p> <p>6 2.8. Контрольное тестирование.</p>	
3	3	16	<p>5 3. Баскетбол</p> <p>5 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>5 3.2.Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).</p> <p>5 3.3.Совершенствованиетехники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).</p> <p>5 3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча).</p> <p>6 3.5.Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>6 3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>6 3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>6 3.8. Двусторонняя учебная игра.</p>	
4	3	12	<p>5 4. Футбол (мужчины)</p> <p>5 4.1.Совершенствованиетехники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>5 4.2.Совершенствованиетехники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>5 4.3.Совершенствованиетехники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>6 4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p>	

			6	4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
			6	4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».	
				Бадминтон (женщины)	
			5	4.1. Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)	
			5	4.2. Совершенствование жонглированию воланом.	
			5	4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			6	4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
			6	4.10 Совершенствование страховки при игре в паре.	
			6	4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	
	ИТОГО	60			

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

6. Образовательные технологии

Помимо практических, аудиторных занятий применяются занятия по средствам дистанционного обучения, на платформе «Zoom», «Viber», Электронной почты и социальных сетей.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Обязательное тестирование проводится вначале учебного года на I курсе как вводный контроль, характеризующий подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярный период времени и в конце каждого года обучения II, IV, VI семестрах – как определяющий сдвиг за прошедший период.

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (В БАЛЛАХ) СООТВЕТСТВЕННО
СРЕДНЕАРИФМЕТИЧЕСКОЙ СУММЕ ОЧКОВ**

БАЛЛЫ КУРСЫ	5	4	3	2	1
I КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
II КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
III КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5

Таблица 11

**Обязательное тестирование для определения физической
подготовленности**

Мужчины

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

Таблица 12

**Обязательное тестирование для определения физической
подготовленности**

Женщины

№ п/п	Характеристика Направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.): Вес до 70 кг Вес более 70 кг					
		10,15,0	10,50,0	11,15,0	11,50,0	12,15,0
		10,35,0	11,20,0	11,55,0	12,40,0	13,15,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	190	180	168	160	155

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

Таблица 13

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

Женщины

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

Таблица 14

Мужчины

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

Таблица 15

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

Женщины

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

Таблица 16

Мужчины

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

Таблица 17

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

Женщины

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

Таблица 18

Мужчины

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

Таблица 19

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

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

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

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 5-6 метров (количество непрерывных передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	9	8	7	6	5
2	Передача мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
3	Подача мяча из десяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3

Таблица 21

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

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

Таблица 22

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

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

Таблица 23

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

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

Таблица 24

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

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

Таблица 25

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

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

Таблица 26

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

№ п/ п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом (количество раз).	М	30	25	20	15	10
2	Передача мяча в парах на месте расстояние 4-6 м (кол-во за 1 мин.)	М	45	40	35	30	25
3	Удары по мячу на точность с 3 точек с различного расстояния (количество попаданий) по 10 ударов	М	9	8	6	5	4
4	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 27

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

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

Таблица 28

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

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

Таблица 29

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

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

Таблица 30

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

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

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

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

Вопросы
к зачету по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре»
для студентов I курса экономического факультета.

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

Вопросы
к зачету по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре»
для студентов II курса экономического факультета.

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

Вопросы
к зачету по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре»
для студентов III курса экономического факультета.

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

**Примерная тематика рефератов
для студентов освобожденных и временно освобожденных от занятий
Элективные курсы по физической культуре**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

**Примерные тестовые вопросы по физической культуре (см.
приложение 1.)**

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

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 итогового контроля.

11. Технологическая карта дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» (68 ч.)

Курс – I. Группа– ЭФ18ДР62ЭБ1, ЭФ18ДР62ПМ1, ЭФ18ДР62НН1, ЭФ18ДР62БУ1, ЭФ18ДР62ФК1, ЭФ18ДР62ЭМ1, ЭФ18ДР62МЭ1
семестр– 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 32

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18 Б1.В.23	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (66 ч.)

Курс – I. Группа– ЭФ18ДР62ЭБ1, ЭФ18ДР62ПМ1, ЭФ18ДР62НН1, ЭФ18ДР62БУ1, ЭФ18ДР62ФК1, ЭФ18ДР62ЭМ1, ЭФ18ДР62МЭ1
семестр– 2.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 33

Наименование дисциплины / курса	Уровень// степень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18 Б1.В.23	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности.			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (68 ч.)

Курс – II. Группа– ЭФ18ДР62ЭБ1, ЭФ18ДР62ПМ1, ЭФ18ДР62НН1, ЭФ18ДР62БУ1, ЭФ18ДР62ФК1, ЭФ18ДР62ЭМ1, ЭФ18ДР62МЭ1
семестр– 3.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 34

Наименование дисциплины / курса	Уровень// степень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18 Б1.В.23	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (66 ч.)

Курс – II. Группа– ЭФ18ДР62ЭБ1, ЭФ18ДР62ПМ1, ЭФ18ДР62НН1, ЭФ18ДР62БУ1, ЭФ18ДР62ФК1, ЭФ18ДР62ЭМ1, ЭФ18ДР62МЭ1
семестр– 4.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 35

Наименование дисциплины / курса	Уровень// степень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18 Б1.В.23	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности.			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (30 ч.)

Курс – III. Группа– ЭФ18ДР62ЭБ1, ЭФ18ДР62ПМ1, ЭФ18ДР62НН1, ЭФ18ДР62БУ1, ЭФ18ДР62ФК1, ЭФ18ДР62ЭМ1, ЭФ18ДР62МЭ1
семестр– 5.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 36

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисципл. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18 Б1.В.23	1
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, история.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (30 ч.)

Курс – III. Группа– ЭФ18ДР62ЭБ1, ЭФ18ДР62ПМ1, ЭФ18ДР62НН1, ЭФ18ДР62БУ1, ЭФ18ДР62ФК1, ЭФ18ДР62ЭМ1, ЭФ18ДР62МЭ1
семестр– 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра«Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 37

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисципл. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18 Б1.В.23	1

Смежные дисциплины по учебному плану:

Предшествующие: анатомия, физиология, история.

Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика

Зачетные требования по предмету «Элективные курсы по Физической культуре»

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки 70 баллов, допуска к промежуточной аттестации 35 баллов.
2. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест-упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
3. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.
4. Оценочный рейтинг-контроль умений и навыка студентов 1 курса.
5. За систематическое посещение занятий – плюс 1 балл.
6. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие – минус 0,5 балла и обязательная отработка.

Составитель

 /Кольцов Д.А., преподаватель

Составитель

 /Гамалицкая Г.М., преподаватель

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

 / Деркаченко И.В.

Согласовано:

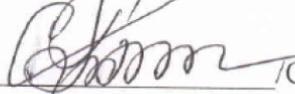
Зав. Кафедрой «Экономической теории и мировой экономики» профессор

 /Сенокосова Л.Г.

Зав. Кафедрой «Экономики и менеджмента» доцент

 /Смоленский Н.Н.

Зав. Кафедрой «Бухгалтерского учета анализа и аудита» доцент

 /Стасюк Т.П.

Зав. Кафедрой «Финансы и кредит» доцент

 /Сафронов Ю.М.

Зав. Кафедрой «Бизнес информатики и информационных технологий» ст. Преподаватель

 /Саломатина Е.В.

и.о. декана экономического факультета, доцент

 /Толмачева И.В.