

**ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный аграрный
университет имени М.М. Джамбулатова»**

Факультет биотехнологии

Кафедра физического воспитания



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Элективные курс по физической культуре»

Направление подготовки
06.03.01 «Биология»

Направленность (профиль) подготовки
«Общая биология»

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная



Махачкала 2020 г

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки бакалавра 06.03.01 «Биология» утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №944 от 07.08.2014 г. и с учётом зональных особенностей Республики Дагестан.

Составители:

доц. кафедры физического воспитания
старший преподаватель кафедры
физического воспитания

 Ибрагимов А. Д.
 Мамаева Д. С.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
технологии производства продукции животноводства «12» 05 2020 г., протокол № 9 .

Заведующий кафедрой



Ибрагимов А.Д.

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета
агроэкологии «13» 05 2020 г., протокол №9

Председатель методической комиссии факультета



А.Ч. Сапукова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.
 - 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий в часах.
 - 5.2. Тематический план лекций.
 - 5.3. Тематический план практических занятий.
 - 5.4. Содержание разделов дисциплины.
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.
7. Фонды оценочных средств
 - 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
 - 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.
 - 7.3. Типовые контрольные задания.
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
11. Информационные технологии и программное обеспечение.
12. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.
13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- овладение научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- формирование осознанной потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий этапы формирования компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
ОК-8	- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-8	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать	различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления

			<p>культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние</p>	<p>основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p>для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного</p>
--	--	--	---	--	--

			условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.		выполнения определенных трудовых действий.
--	--	--	--	--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.В.17** «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата. Данная дисциплина основывается на знании школьного курса физического воспитания.

Полученные знания необходимы для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	328	54	54	54	54	54	58
Аудиторные занятия (всего), в т.ч:	-	-	-	-	-	-	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточного контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий в часах

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Аудиторные занятия		Самост. работа
			Лекции	ПЗ	
1.	Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.	58	-	58	-
2.	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.	100	-	100	-
3.	Общefизическая подготовка(ОФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП). Комплексы физических упражнений.	70	-	70	-
4.	Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.	100	-	100	-
Всего		328		328	-

5.2. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование тем практических занятий	Количество час
1 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений		10
1.	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		16
2.	Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика.	

	<p>Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра)</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях .</p> <p>Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы)</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>	
<p>Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.</p>		<p>12</p>

3.	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Разработка комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Проведение комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»).</p>	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		16
4.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		54
2 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		10
5.	<p>Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты</p>	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		16

6.	<p>Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика.</p> <p>Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра)</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы)</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат</p>
----	---

	слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».	
	<p>Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра)</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы)</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>	
Раздел 3. Общефизическая подготовка(ОФП).Профессионально-		12

прикладная физическая подготовка(ППФП). Комплексы физических упражнений.	
<p>7.</p> <p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Разработка комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Проведение комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»).</p>	

	<p>Гимнастика: обучение основным элементам гимнастики Совершенствование основных элементов гимнастики Развитие гибкости и силы элементами гимнастики. Проведения комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Аэробика.Фитнес/ Атлетизм. Обучения элементам классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике приседа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике жима лежа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения руками)/ Совершенствование техники жима лежа со штангой. Совершенствование основной части комплекса классической аэробики/ Обучение технике жима лежа с паузой. Обучение заключительной частей комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники жима лежа с паузой. Совершенствование заключительной частей комплекса классической аэробики/ Обучение технике дожима в положении лежа. Совершенствование комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники дожима в положении лежа. Совершенствование комплекса степ – аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах. Совершенствование элементов танцевальной аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах. Тестирование двигательных умений и навыков по видам спорта (контрольные нормативы).</p>	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		16
8.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		54
3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		10
9.	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		16

10.	<p>Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика</p> <p>Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра)</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы).</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>	
-----	--	--

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		12
11.	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Проведения студентами комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Гимнастика: обучение основным элементам гимнастики Совершенствование основных элементов гимнастики Развитие гибкости и силы элементами гимнастики. Тестирование физических способностей. Комплексная оценка физического и функционального состояния. Разработка и представление (презентация) индивидуальной программы двигательной активности.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Разработка комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Аэробика. Фитнес/ Атлетизм. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p>	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		16
12.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		54
4 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		10
13.	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		16

14.	<p>Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика</p> <p>Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия.</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения.</p> <p>Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы)</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры. Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа». Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа». Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева». Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>	
-----	---	--

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		12
15.	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Проведения студентами комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Гимнастика. Проведения комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Аэробика. Фитнес/Атлетизм. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p>	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		16
16.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		54
5 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		10
17.	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		16

18.	<p>Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика</p> <p>Волейбол. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра)</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение технике бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях. Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях .</p> <p>Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы).</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры.Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа».Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа».Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева».Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>
-----	--

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.		12
19.	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.</p> <p>Гимнастика. Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Аэробика. Фитнес/ Атлетизм. Обучение и совершенствование сочетания движений рук и ног в классической аэробике/ Обучение технике становой тяги. Обучение первой части комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники становой тяги.</p> <p>Совершенствование первой части комплекса классической аэробики/</p> <p>Обучение технике приседа со штангой на груди</p> <p>Обучение основной части комплекса классической аэробики/</p> <p>Совершенствование техники приседа со штангой на груди.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p>	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		16
20.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		54
6 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.		8
21.	Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м. Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.		20

22.	<p>Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика</p> <p>Волейбол. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение технике бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях.</p> <p>Совершенствование техники броска в движении в игровых условиях . Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций. Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения. Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы).</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры. Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа». Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева». Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа». Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева». Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>	
Раздел 3.	Общефизическая подготовка(ОФП).Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП). Комплексы физических упражнений.	10
23.	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Упражнения для воспитания	

	<p>ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Гимнастика. Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Аэробика. Фитнес/ Атлетизм. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	
Раздел 4. Спортивная специализация (избранный вид спорта). Комплексы физических упражнений.		20
24.	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня технико-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
Всего:		58
Итого:		328

5.4. Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов	Содержание раздела	Компетенции
Легкая атлетика. Комплексы физических упражнений.	<p>Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 - 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 - 150 м. Использование специальных упражнений.</p> <p>Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений.</p> <p>Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.</p> <p>Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно - силовой выносливости, скоростных качеств.</p>	ОК-8

	<p>Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.</p> <p>Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. Обучение технике высокого старта. Обучение финишированию. Обучение и совершенствование техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега по виражу. Обучение и совершенствование техники бега на 100 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Обучение технике бега на 2000/3000 м. Совершенствование бега на 2000/3000 м.</p> <p>Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники метания гранаты</p>	
<p>Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, бадминтон). Комплексы физических упражнений.</p>	<p>Футбол. Техника передвижения и прыжки. Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Техника игры вратаря. Игровая и судейская практика.</p> <p>Волейбол. Обучение основным стойкам; позициям, правилам перемещение в волейболе. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Обучение приему мяча с подачи перед собой, с доведением мяча в заданную зону. Обучение и совершенствование атакующего удара. Обучение и совершенствование приема мяча после атакующего удара. Обучение индивидуальной технике блокировки. Обучение групповой технике блокировки. Индивидуальные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Командные и тактические действия в нападении (теория, демонстрация, обучение). Тестирование двигательных умений и навыков по волейболу (контрольные нормативы).</p> <p>Баскетбол. Обучение и совершенствование перемещений в баскетболе: остановка, повороты, бег, прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника: переводы, финты. Обучение и совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением соперника в игровых условия (учебная игра)</p> <p>Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении, с сопротивлением соперника. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в игровых условиях. Обучение техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Совершенствование техники бросков мяча в движении (после переводов финтов). Обучение и совершенствование техники броска в движении с сопротивлением соперника. Обучение технике броска в движении в игровых условиях.</p> <p>Совершенствование техники броска в движении в игровых</p>	ОК-8

	<p>условиях .</p> <p>Обучение технике броска в прыжке с различных дистанций. Совершенствование техники броска в прыжке с различных дистанций.</p> <p>Обучение и совершенствование техники броска в прыжке после выполнения финтов. Обучение и совершенствование техники штрафного броска. Обучение и совершенствование групповых действий в атаке. Обучение и совершенствование групповых действий в защите (обучающая игра). Обучение и совершенствование командным действиям без мяча в защите. Обучение и совершенствование командных действий в защите против быстрого нападения.</p> <p>Тестирование двигательных умений и навыков по баскетболу (контрольные нормативы)</p> <p>Н/теннис./Бадминтон. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). Обучение шагам и перемещениям во время игры. Обучение прямым ударам. Совершенствование прямых ударов. Обучение защитному удару «срезка справа». Совершенствование защитного удара «срезка справа». Обучение защитному удару «срезка слева». Совершенствование защитного удара «срезка слева».</p> <p>Обучение удару «подрезка справа». Совершенствование удара «подрезка справа». Обучение удару «подрезка слева». Совершенствование удара «подрезка слева». Обучение нападающему удару «накат слева». Совершенствование нападающего удара «накат слева». Обучение нападающему удару «накат справа». Совершенствование нападающего удара «накат справа».</p>	
<p>Общефизическая подготовка (ОФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплексы физических упражнений.</p>	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных</p>	ОК-8

	<p>проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков (метод «Работа в группах»). Разработка комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»). Проведение комплекса упражнений для снижения профессионального утомления и повышения работоспособности (метод «Работа в группах»).</p> <p>Гимнастика: обучение основным элементам гимнастики Совершенствование основных элементов гимнастики Развитие гибкости и силы элементами гимнастики.</p> <p>Проведения комплекса упражнений общеподготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Проведения студентами комплекса упражнений обще подготовительной, специально-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия («ученик в роли учителя»).</p> <p>Аэробика.Фитнес/ Атлетизм. Обучения элементам классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике приседа со штангой. Совершенствование элементов классической аэробики (движения ногами и руками)/ Обучение технике жима лежа со штангой.</p> <p>Совершенствование элементов классической аэробики (движения руками)/ Совершенствование техники жима лежа со штангой.</p> <p>Совершенствование основной части комплекса классической аэробики/ Обучение технике жима лежа с паузой.</p> <p>Обучение заключительной частей комплекса классической аэробики/</p> <p>Совершенствование техники жима лежа с паузой.</p> <p>Совершенствование заключительной частей комплекса классической аэробики/ Обучение технике дожима в положении лежа.</p> <p>Совершенствование комплекса классической аэробики/ Совершенствование техники дожима в положении лежа.</p> <p>Совершенствование комплекса степ – аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах.Совершенствование элементов танцевальной аэробики/ Совершенствование техники работы с весом на снарядах.</p> <p>Исследование физического развития и функционального состояния.</p> <p>Тестирование двигательных умений и навыков по видам спорта (контрольные нормативы).</p>	
Спортивная специализация (избранный вид	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Контрольное тестирование уровня	ОК-8

спорта). Комплексы физических упражнений.	техничко-тактической, физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
--	---	--

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2009г.
2. Жеребцов А.В. ФК и труд –М 2010г.
3. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК /под. ред. Я.М. Кода-М;; ФК и спорт 2010г.
4. Железняк Ю.В. 120 уроков по волейболу-М; ФК и спорт 2009г.
5. Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / под.ред. Н.Г. Озолина 2010г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое воспитание» - М; Просвещение . 2011г.
7. Дубровский В.Л. , Гоговцев С.А. Самоконтроль при занятиях ФК – 2010г.
8. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК 2009г.
9. Полиевский И.Д. «ФК и профессия» - М; ФК и спорт, 2011г.

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
23. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
24. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
26. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
28. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
29. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
30. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
31. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
32. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
33. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
34. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
35. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
36. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
37. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
38. Характеристика и воспитание физических качеств.
39. Методика формирования силы.
40. Методика формирования ловкости.
41. Развитие координационных способностей.
42. Методика формирования выносливости.
43. Методика формирования скоростных качеств.
44. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
45. Двигательная активность и физическое развитие человека.
46. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
47. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
48. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
49. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
50. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
51. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
52. Характер труда работников аграрного профиля и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
53. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов различных факультетов.
54. Методика подбора средств ППФП студентов.
55. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
56. ППФП студентов различных направлений подготовки на учебных занятиях.

57. ППФП студентов во внеучебное время.
58. Система контроля за ППФП студентов.
59. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
60. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
62. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
63. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
65. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
66. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
67. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
68. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
69. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
70. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
71. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
72. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
73. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Методические рекомендации студенту к самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме не менее 50-70% общего количества часов, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует знания, умения и навыки физкультурно-оздоровительной работы и ориентирует студентов на умение применять их на практике.

Самостоятельная работа носит систематический характер.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при промежуточной аттестации студентов (зачет). При этом форма контроля может быть разной: тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, и т.д.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, студентам рекомендуются учебно-методические издания и материалы, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий (приложения):

- наглядные материалы (плакаты, нормативы, стенды, инвентарь - на кафедре)
- гlossарий - словарь терминов по дисциплины
- примерные планы индивидуальных и командных физкультурных и спортивных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает следующие виды:

— конспектирования учебной, научной и периодической литературы;

- проработки учебного материала: по конспектам лекций, учебной и научной литературы; выполнение комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики(зарядки), физкультминуты, разминки и т.д.;
- самостоятельные занятия и использование средств физической культуры и спорта, способствующие поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.
- поддержание готовности организма к практическим занятиям и участию в оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях проводимых в университете;
- занятия в спортивных секциях и кружках по избранному виду спорта.
- подготовка к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами;
- поиска и обзора научных публикаций в электронных источниках информации, подготовки заключения по обзору информации;
- решение практических и ситуационных задач;
- написания рефератов, тезисов докладов;
- выполнение тестов и контрольных нормативов по определению и для самопроверки уровня физической подготовки.

Самостоятельная работа для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, относящихся к специальной медицинской группе, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Студенты, имеющие освобождение от занятий физическим воспитанием и относящиеся к специальной медицинской группе, выполняют:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического состояния.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.
3. Последующие рефераты пишут по утвержденному плану рефератов кафедрой «Физического воспитания».

Реферат. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

7. Фонды оценочных средств

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Курс	Дисциплины участвующие в формировании компетенции
ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1	Физическая культура и спорт
1-3	Элективные курсы по физической культуре
8	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты ВКР

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Критерии оценивания			
	Шкала по традиционной пятибальной системе			
	Допороговый («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
ОК-8				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с несущественными ошибками	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с существенными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с незначительными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме

7.3. Типовые контрольные задания

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Раздел дисциплины легкая атлетика .ОФП.

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег(км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5

Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	>150	140	130	Прыжки через скакалку	>135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс - 1; II курс - 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону	3/3	3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета

-5 зону	3/3	3/3	мяча в зону
---------	-----	-----	-------------

Раздел дисциплины: общая физическая подготовка /атлетизм

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок гири	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
	2	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
2	3	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
	4	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
3	5	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 15 раз
	6	1. Жим штанги лежа 2. Жим штанги сидя 3. Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 20 раз

Раздел дисциплины: гимнастика, ППФП, аэробика/фитнес

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

**Дополнительные контрольные требования для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Контрольное требование	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег: 100м (сек)	16.5	16.8	17.0	17.5	17.9	13.5	13.9	14.6	14.8	15.1
2. Бег: муж. - 3000 м; жен. - 2000 м (мин)	10.30	11.00	11.15	11.30	11.50	12.30	13.30	13.50	14.00	14.50
3. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	265	260	430	390	380	375	370
4.Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	20.40 38.00	21.00 39.00	23.30	24.00	25.30	26.00	26.30
5. Плавание: 50 м (мин, сек)	1.10	1.14	1.20	1.24	б/вр.	42.0	43.0	46.0	59.0	б/вр.

Примечание: Приведенные требования вводятся как контрольные при наличии соответствующей учебно-тренировочной базы и по решению учебно-методической комиссии кафедры. По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Элективный курс по физической культуре» могут быть введены дополнительные зачетные требования и контрольные нормативы.

7.4. Методика оценивания знаний, умений, навыков

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине, проводятся в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающимся.

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 85% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 70% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 50% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем 50% тестовых заданий.

Критерии оценки ответов на зачете.

Зачтено - соответствует ответу студента на оценки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Не зачтено – соответствует ответу студента на оценку «неудовлетворительно».

Оценку **«отлично»** заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала; овладевший всеми компетенциями, предусмотренными в требованиях к результатам освоения дисциплины; умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой; усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

- оценку **«хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, овладевший компетенциями, предусмотренными в требованиях к результатам освоения дисциплины, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

- оценку **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, овладевший компетенциями, предусмотренными в требованиях к результатам освоения дисциплины, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе и при выполнении заданий).

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, не в полной мере овладевшему компетенциями, предусмотренными в требованиях к результатам освоения дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине).

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров, под общ. ред. Н.Н.Маликова.-2-е изд., стер. –М.: Издательский Центр «Академия», 2008.-528 с.
2. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. -144 с.
3. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/.
4. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. -464 с.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
6. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. - М.: РУДН, 2006. -169 с.
7. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: Учебное пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296с.
8. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина - Казань: 2014. - 55 с. URL: http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000635.pdf
9. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005.- 416 с.
10. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
11. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>.
12. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. -264 с.
13. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/>
14. Сальников, А.Н. Физическая культура: Учебное пособие / А.Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2009.
15. Физическая культура. Под. Ред. Виленского.-М., Кнорус,2013.-424 с.
16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478.
17. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1>.
18. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.- 116 с.

б) дополнительная литература

- 19.Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т - Пенза: Б.и., 2007 - 24 с.
- 20.Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. - 3-е изд. - Минск: 2006.- 384 с.
- 21.Кузина, С.И. Нормальная физиология: конспект лекций / С.И. Кузина, С.С. Фирсова. - М.: изд-во Эксмо, 2006. -160 с.
- 22.Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2005. -120с.
- 23.Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. -168 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - <https://gto.ru>
2. Бесплатная электронная библиотека - [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) - <http://window.edu.ru/>.
3. Elibrary. ru (РИНЦ)- научная электронная библиотека. – Москва, 2000. <http://elibrary.ru>
4. Комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе" http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
5. Министерство сельского хозяйства РФ.- <https://mcx.ru>
6. Министерство по физической культуре и спорту Российской федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Министерство по физической культуре и спорту Республики Дагестан - <http://www.dagsport.ru/>
8. Министерство высшего образования и науки РФ - <https://minobrnauki.gov.ru/>
9. Мировая цифровая библиотека - <https://www.wdl.org/ru/country/RU/>
10. Российская государственная библиотека - <https://rsl.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется с использованием классических форм учебного процесса: практических занятий.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре»

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям. Студентам следует приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию. Наиболее целесообразная стратегия самостоятельной подготовки студента к практическому занятию заключается в том, чтобы на первом этапе усвоить содержание всех вопросов практики, обращая внимания на узловые проблемы, выделенные преподавателем в ходе лекции либо консультации к практике. Для этого необходимо, как минимум, прочитать конспект лекции и учебник, либо учебное пособие. Следующий этап подготовки заключается в выборе вопроса для более глубокого изучения с использованием дополнительной литературы. По этому вопросу студент станет главным специалистом на практическом занятии. Ценность выступления студента на практике возрастет, если в ходе работы над литературой он сопоставит разные точки зрения на ту или иную проблему.

После изучения и обобщения информации, которую содержат источники и литература, составляется развернутый или краткий план выступления. Окончательный вариант плана выступления в идеале желательно иметь не только на бумаге, но и в голове, излагая на занятии подготовленный вопрос в свободной форме, наизусть, что поможет лучшему закреплению учебного материала, станет хорошей тренировкой уверенности в своих силах. При необходимости не возбраняется «подглядывать» в план на листке бумаги, чтобы не ошибиться в цифрах, точнее передать содержание цитат, не забыть какой-то важный сюжет темы выступления.

В ходе работы на семинаре от студента требуется постоянный самоконтроль. Его первым объектом должно быть время, отведенное преподавателем на выступление. Не следует злоупотреблять временем. Достоинством оратора является стремление к лаконичности, но не в ущерб аргументированности и содержательности выступления.

Слушая выступления на практическом занятии или реплики в ходе дискуссии, важно научиться уважать мнение собеседника, не перебивать его, давая возможность полностью высказать свою точку зрения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Доклад – это публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему. Он отличается от **выступлений** большим объемом времени – 20-25 минут (выступления, как правило, ограничены 10-12 минутами). Доклад также посвящен более широкому кругу вопросов, чем выступление.

Типичная ошибка докладчиков в том, что они излагают содержание проблем доклада языком книги и журналов, который трудно воспринимается на слух. Устная и письменная речь строятся по-разному. Наиболее удобная для слухового восприятия фраза содержит 5-9 смысловых единиц, произносимых на одном вздохе. Это соответствует объему оперативной памяти человека. В первые 5 секунд доклада слова, произнесенные студентом, удерживаются в памяти его аудитории как звучание. Целесообразно поэтому за 5 секунд сформировать завершенную фразу. Это обеспечивает ее осмысление слушателями до поступления нового объема информации.

Другая типичная ошибка докладчиков состоит в том, что им не удается выдержать время, отведенное на доклад. Чтобы избежать этой ошибки, необходимо, накануне прочитать доклад, выяснив, сколько времени потребуется на его чтение. Для удобства желательно прямо на страницах доклада провести расчет времени, отмечая, сколько ориентировочно уйдет на чтение 2, 4 страниц и т.д.

Завершение работы над докладом предполагает выделение в его тексте главных мыслей, аргументов, фактов с помощью абзацев, подчеркиванием, использованием различных знаков, чтобы смысловые образы доклада приобрели и зрительную наглядность, облегчающую работу с текстом в ходе выступления.

Методические рекомендации по подготовке к зачету. Изучение дисциплины завершается сдачей обучающимися зачетом. На зачете определяется качество и объем усвоенных студентами знаний. Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех.

В ходе подготовки к зачету обучающимся доводятся заранее подготовленные вопросы по дисциплине. Перечень вопросов для зачета содержится в данной рабочей программе.

В преддверии экзамена преподаватель заблаговременно проводит групповую консультацию и, в случае необходимости, индивидуальные консультации с обучающимися. При проведении консультации обобщается пройденный материал, раскрывается логика его изучения, привлекается внимание к вопросам, представляющим наибольшие трудности для всех или большинства обучающихся, рекомендуется литература, необходимая для подготовки к зачету.

При подготовке к зачету обучающиеся внимательно изучают конспект, рекомендованную литературу и делают краткие записи по каждому вопросу. Такая методика позволяет получить прочные и систематизированные знания, необходимые на зачете. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение года. Накануне и в период экзаменационной сессии необходима и целенаправленная подготовка.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до начала сессии. Подготовку к зачету желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Этим документом разрешено пользоваться на зачете.

Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение по примерным контрольным вопросам с параллельным повторением по программе учебной дисциплины.

Если в распоряжении студента есть несколько дней на подготовку, то целесообразно определить график прохождения вопросов из расчета, чтобы осталось время на повторение наиболее трудных.

Обучающиеся, имеющие задолженность или неисправленные неудовлетворительные оценки по практическим занятиям, к зачету не допускаются.

В ходе сдачи зачета учитывается не только качество ответа, но и текущая успеваемость обучающегося. Ведомость после сдачи зачета закрывается и сдается в учебную часть факультета.

Методические указания по проведению комплексов упражнений.

Для успешного проведения комплексов упражнений различных структурных частей занятия проводящему необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися;
- начинать ОРУ из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
- составить упражнение, чтобы в одном цикле было от двух до восьми движений.

Методические рекомендации по проведению учебных занятий со студентами медицинских групп.

В соответствии с «Приказом о совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами» от 30 августа 1998 г., за №1136/219/4 и письма Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 года N МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", студенты с отклонениями в состоянии здоровья или анатомическими дефектами для проведения занятий по физическому воспитанию объединяются в специальные медицинские группы.

К основной медицинской группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующее возрасту физическое развитие, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных склонностей им рекомендуются занятия определенными видами спорта в спортивных кружках и секциях. В качестве дополнительных бонусов при итоговой аттестации, желателен участие в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и фестивалях. При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при прогрессирующей близорукости (при условии, что на момент проведения медицинского осмотра данного диагноза недостаточно для отнесения студента к специальной медицинской группе), астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом. Перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятием всеми видами водного спорта. При нарушении осанки, в частности, при круглой и кругловогнутой спине не рекомендуются занятия велоспортом, греблей, боксом. Другие же виды спорта не запрещаются.

К подготовительной группе относятся практически здоровые студенты: 1) имеющие те или иные морфофункциональные отклонения; 2) физически слабо подготовленные; 3) входящие в группу риска по возникновению патологий; 4) имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5

лет. Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировкой физической нагрузки и исключений противопоказанных движений. Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность.

Структура занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп

Занятие по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей.

Во вводной части занятия необходимо активизировать внимание студентов, оценить самочувствие и сосредоточить их на восприятии задач занятия. Обычно во вводной части проводится построение, переключка, приветствие. Продолжительность вводной части 4-5 минут. Главной задачей подготовительной части является подготовка организма к основной части занятия посредством разминки. В составе разминки рекомендуется ходьба в среднем темпе с упражнениями для мышц бедра, голени, стоп. Постепенно включают движения для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, начиная с проксимальных суставов и постепенно задействуя более дистальные. Амплитуда движений постепенно увеличивается. Применяются упражнения на координацию, дыхательные упражнения.

В подготовительной части противопоказаны упражнения силового характера. Частота сердечных сокращений в данной части занятия варьирует от 120 до 130 ударов в минуту. Продолжительность подготовительной части 13-15 минут.

Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств занимающихся. Задействуются все мышечные группы по принципу рассеивания нагрузки. Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильный ортопедический режим. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими. Количество повторов 8-10 раз. Частота сердечных сокращений в основной части занятия может достигать до 160 ударов в минуту, однако необходимо учитывать индивидуальные противопоказания каждого студента. Продолжительность основной части 20-25 минут.

В заключительной части темп выполнения упражнений замедляется. Рекомендуются упражнения на растягивание, дыхательные упражнения. В случае необходимости могут использоваться элементы самомассажа. Частота сердечных сокращений в течение заключительной части постепенно снижается до 90-80 ударов в минуту. Продолжительность заключительной части 7-10 минут. Примерно через пять минут частота сердечных сокращений должна сравняться с исходной.

Студенты имеющие спортивный разряд не ниже кандидата мастера спорта и являются действующими спортсменами, освобождаются от практических занятий по физической культуре. При этом они обязательно принимают участие в соревновательной деятельности университета.

11. Информационные технологии и программное обеспечение.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (персональные компьютеры, проектор, интерактивная доска, видеокамеры, акустическая система и т.д.);
- перечень Интернет-сервисов и электронных ресурсов (поисковые системы, электронная почта, профессиональные, тематические чаты и форумы, системы аудио и

видео конференций, онлайн энциклопедии и справочники; электронные учебные и учебно-методические материалы).

**Программное обеспечение
(лицензионное и свободно распространяемое),
используемое в учебном процессе**

Office Standard 2010	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 8 Professional	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 7 Professional	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 8	Open License: 61137897 от 2012-11-08
<i>AutoCAD Design Suite Ultimate, Building Design Suite, ПО Maya LT, Autodesk® VRED, Education Master Suite</i>	Образовательная лицензия (Сеть) на Education Master Suite 2015. Выдана ДагГАУ-Информатика, Махачкала. Срок действия лицензии – 3 года.
Turbo Pascal School Pak	http://sunschool.mmcs.sfedu.ru/courses
PascalABC.NET	http://mmcs.sfedu.ru

Справочная правовая система Консультант Плюс. <http://www.consultant.ru/>

12. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.

Для проведения практических занятий используется большой и малый игровые спортивные залы, зал спортивных единоборств, зал гимнастики, зал фитнеса оборудованные необходимым инвентарем. Для проведения практических занятий на свежем воздухе используется стадион с беговыми дорожками, футбольным полем и спортивные площадки, оснащенные необходимыми спортивными принадлежностями.

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студенту необходимую техническую помощь.

а) для слабовидящих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, ознакомиться и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляются дополнительные вспомогательные устройства.

б) для глухих и слабослышащих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, ознакомиться и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку);

- зачет проводится в наиболее адекватной для данной категории студентов форме;

- при необходимости обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного или индивидуального пользования.

в) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствия верхних конечностей):

- при необходимости задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.

- зачет проводится в наиболее адекватной для данной категории студентов форме.

Для полноценного занятия инвалидами и лицами с ОВЗ физической культурой модернизируются физкультурно-спортивные базы Университета: площадки оборудуются специализированными тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами в существующих спортивных залах.

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины

Внесенные изменения на 20.../20... учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

проректор по учебной работе

_____ С. А. Курбанов

«___» _____ 2018 г.

В программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» (профиль) «Общая биология» вносятся следующие изменения:

.....;
.....;
.....;

Программа пересмотрена на заседании кафедры

Протокол № ___ от _____ г.

Заведующий кафедрой

доцент Ибрагимов А.Д.

Одобрено

Председатель методической комиссии факультета

Сапукова А.Ч.

«___» _____ 2018г.

Лист регистрации изменений в РПД

[illegible]