

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный
университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра чрезвычайных ситуаций

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
Паритов А. Ю. _____

Директор института _____
О.И. Михайленко

« _____ » _____ 20__ г.

« _____ » _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
06.03.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и
спорту»
(ФУТБОЛ)**

Направление 04.03.01 Биология
«Биоэкология»
«Биология клетки»

Квалификация специалист

Форма обучения
очная

Нальчик 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» /составитель **Абазов З. В.** – Нальчик: КБГУ, 2020. – 23 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по специальности 06.03.01. Математика

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 31.05.03 Биология №944 07.08.2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	5
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	5
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
4.1. Лекционные занятия.....	9
4.2. Структура и трудоемкость дисциплины	9
4.3.Содержание практических занятий.....	9
4.4. Лабораторные работы.....	18
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	
5.Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	18
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	20
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	22
7.1 Основная литература.....	22
7.2. Дополнительная литература.....	22
7.3. Периодические издания.....	22
7.4. Интернет-ресурсы.....	22
7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям.....	23
8.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Приложение 5).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в объеме 328 часов (на 1-3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<i>Общекультурные компетенции</i>	<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</i>
ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.
	Уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	Владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психологического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями ;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Содержание и структура дисциплины

	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма тек-го контроль
1	2	3	4
1.	<i>Раздел 1. История развития футбола</i>	История футбола. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития футбола в России. Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях футболом.	Т,Р
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none">- Техника ударов головой.- Техника ударов ногой- Техника передач.- Техника выполнения угловых.- Техника ударов со штрафного- Техника передвижений	Т

3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Атакующие действия. - Защитные действия. - Тактические действия. - Совершенствование точности игры - Совершенствование защитных действий - Совершенствование игры центре поля - Совершенствование тактики защиты - Совершенствование технико-тактических действий в нападении - Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому 	Т
4.	<i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	<p><i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 3 км; - подтягивание - отжимания <p><i>2. Упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания - прыжки в высоту - прыжки через скакалку <p><i>3. Упражнения на гибкость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд сидя на полу; - наклоны в разные стороны; - размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; - акробатика (кувырок вперед. Назад). <p><i>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. <p><i>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнёром; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками, штангой). 	Т
5.	<i>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).</i>	<p><i>1. Специальные упражнения футболиста</i></p> <p><i>Упражнения в беге</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на носках со сменой способов передвижения. - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком. - Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. - Бег с ускорением. - Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов. <p><i>Упражнения с мячом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Жонглирование мячом. 	Т

		<ul style="list-style-type: none"> - набивание головой. - Жонглирование в парах - Остановка высоко летящего мяча - Передача мяча на близкие и дальние расстояния - Жонглирование в 4. <p><i>2. Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация ударных движений футболиста с использованием отягощений, амортизаторов; - прыжки через барьеры. <p><i>3. Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 6х30м; - бег 60м - бег 100; - имитация быстрых ударов. <p><i>4. Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием передвижений и ударов по мячу. - ч\б 10х10м 	
	<i>Раздел 6. Интегральная подготовка</i>	<p><i>Теория:</i> Просмотр видеофильмов по технике игры в футбол с последующим обсуждением. Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнения для воспитания ловкости и быстроты: с элементами акробатики, с различными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.</p>	Т
5.	<i>Раздел 7. Правила игры и проведение соревнований.</i>	- Организация соревнований и правила проведения встреч, по различным системам. (олимпийская, круговая)	
6.	<i>Раздел 8. Контрольный</i>	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП,СФП, технике и тактике футбола .	

4.1. Лекционные занятия

Не предусмотрены

4.2. Структура и трудоемкость дисциплины

Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направление «Футбол»

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 335 часов

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1	2	3	4	5	6	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	64	28	64	64	64	51	335
Контактная работа (в часах):	64	28	64	64	64	51	335
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	64	28	64	64	64	51	335
Семинарские занятия (СЗ)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа (в часах):							
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа (К)							
Самостоятельное изучение разделов							
Курсовая работа (КР)							
Курсовой проект (КП)							
Вид промежуточной аттестации	зачет			зачет		зачет	

Аттестация студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения (с первого по шестой).

4.3. Содержание практических занятий

1 семестр

№ занятия	Тема
1	1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО.

	2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов.
2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	1. Обучение технике прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости.
10	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
11	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра..
12	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
13	1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости.
14	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми

	ногами на гимнастической скамье (см).
15	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
16	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств: 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития.
18	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
19	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
21	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
22	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
23	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
24	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
25	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
26	Удар носком. Удар серединой подъёма.
27	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.
30	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
31	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
32	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.

2 семестр

1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.
2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
6	Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
7	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней

	стороной стопы с переводом за спину.
8	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
12	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
13	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.
14	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.

3 семестр

№ занятия	Тема
1	Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений.
2	Перемещение приставным шагом. Игровое поле.
3	Совершенствование перемещения приставным шагом. Правила игры.
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
5	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
8	Обучение удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
11	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.
14	Обучение ведения мяча внешней частью подъёма.

15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебная игра.
17	Обучение удару-откидкой мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
20	Обучение ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Учебная игра.
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
23	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведению внутренней стороной стопы. Учебная игра
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
26	Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
27	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
29	Обучение техники ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
30	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
32	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

4 семестр

№ занятия	Тема
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
2	Обучение тактико-техническим действиям в защите, контратака.
3	Совершенствование тактико-технических действий в защите.
4	Совершенствование тактико-технических действий в защите. Совершенствование маневрирования с мячом.

5	Обучение резаным ударам по мячу. Подстраховка.
6	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.
9	Совершенствование удара по опускающемуся мячу. Совершенствование переключения.
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.
11	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Учебная игра.
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.
14	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
15	Совершенствование техники ведения мяча внешней частью подъёма.
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
17	Совершенствование техники удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.
18	Совершенствование техники удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
20	Обучение технике ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.
21	Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
23	Обучение технике удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
26	Обучение ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
27	Совершенствование техники ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
29	Обучение технике ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

30	Совершенствование техники ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
32	Обучение технике приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

5 семестр

№ занятия	Тема
1	1. Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. 2. Антропометрические измерения. Функциональная проба. 3. Определение физического развития студентов.
2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. 2. Обучение бегу по дистанции и финиш. 3. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	1. Обучение технике прыжка в длину с места. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. 3. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Обучение разбегу и отталкиванию. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	1. Обучение технике остановки мяча различными способами. 2. Обучение технике удара по мячу различными способами. 3. Развитие скорости.
10	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.

11	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра..
12	1. Совершенствование техники остановки мяча различными способами. 2. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. 3. Учебная игра.
13	1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. 2. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). 3. Развитие общей выносливости.
14	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Обучение старту т и бегу по прямой. 3. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	1. Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по повороту и финиш. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.
16	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Объединение всех фаз. 2. Развитие физических качеств: 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по футболу. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с футболом, история возникновения и развития.
18	Обучение игровым стойкам и перемещения в них
19	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
21	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
22	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
23	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
24	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
25	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
26	Удар носком. Удар серединой подъёма.
27	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.
30	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
31	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.

32	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
----	---

6 семестр

1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой
2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3	Обучение удару-броском стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.
2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
6	Совершенствование ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
7	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.
8	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
9	Совершенствование ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
10	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
12	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.
13	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.
14	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
15	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.
16	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.
17	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат. 2. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
18	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. 2. Совершенствование толчка, приземления и фазы полета. 3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
19	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. 2. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
20	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование разбега и отталкивания. 3. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
21	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование

	приземления и полетной фазы. 3. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
22	1. Совершенствование техники выполнения угловых ударов. 2. Совершенствование техники удара головой. 3. Учебная игра.
23	1. Совершенствование техники выполнения угловых ударов. 2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Техника набивания.
24	1. Совершенствование техники набивания мяча. 2. Совершенствование техники разбега и движения руки. 3. Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
25	1. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Совершенствование техники броска. 2. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). 3. Развитие гибкости суставов ног.

4.4. Лабораторные работы

Выполнение лабораторных работ по данной дисциплине не предусмотрено.

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 5. Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Тесты (контрольные упражнения)	Система заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
2.	Промежуточная аттестация	Тесты (контрольные упражнения), позволяющие оценивать и диагностировать уровень развития физических качеств, также технико-тактическую	Фонд контрольных тестов (упражнений) для зачета

	ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	
--	------------------	--

Тестирование (контрольные упражнения)

1 курс -1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

2 курс 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

3 курс 1р.т. 100м; 3км; подтягивание.

2р.т 30м;1000м;прыжок в длину с места.

3р.т. ч/б 6х30; прыжки ч/з скакалку; метание б/б мяча на дальность.

4р.т. удары по воротам; набивание мяча; 400м.

5р.т. жонглирование в парах; ч/б 3х30; Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам.

6р.т. Удар по мячу ногой на дальность; бег 30м с ведением мяча; отжимания

Оценка «зачтено» ставится, если студент:

Знает:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и образу жизни, укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

Умеет:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психологического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями ;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей

направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

Владеет:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приёмами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

Таблица 5. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	-	-
3	Коллоквиум	-	-
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

Таблица 6. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	- тестирование (контрольные упражнения)
	Уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

7.1 Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. ISBN 978-5-238-01157-8.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013
3. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.

7.2 Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .

2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.

7.3 Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.4 Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. <http://www.badminton.ru/>

7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия представляют собой особую форму организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями учебной дисциплины; решать познавательные задачи; логично выстраивать устные и письменные тексты.

Целью практических занятий является приобретение студентами новых знаний,

умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности.

Техника безопасности при занятиях футболом

При занятиях футболом должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

1. Общие требования безопасности перед началом занятий по футболу:

Тренер-преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ворот, мячей, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья студентов;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по футболу.

Обучающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по футболу и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы;
- одеть соответствующую спортивную обувь.

2. Общие требования безопасности на занятиях по футболу:

Тренер-преподаватель должен:

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия студента прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать инвентарь только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения спущенным мячом;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения;
- не выполнять упражнения за пределами поля;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по полю во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В распоряжении института, осуществляющего реализацию рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», для студентов нефизкультурных специальностей

имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы -2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ мячи (футбольные-30 штук)
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук)
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук)
- ✓ коврики гимнастические – 30 штук

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

В рабочую программу по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту (Силовые виды спорта)» 01.03.01 _____

на _____ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

Чрезвычайных ситуаций

протокол N ____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / _____
личная подпись расшифровка подписи дата

Согласовано:

Заведующий отделом комплектования научной

библиотеки _____ / _____ / _____
личная подпись расшифровка подписи дата