

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивные игры

СОГЛАСОВАНО
Декан географического факультета
к.б.н., доцент Филиппенко С.И.


« 1 » 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура
и спорт» к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.


« 25 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2021/2024 учебные года

Направление

1.05.03.02 «География»

Профиль подготовки

«Геоморфология»;
«Физическая география и ландшафтоведение»;
«Региональная политика и территориальное проектирование».

квалификация (степень)

Бакалавр

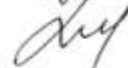
Форма обучения:

(очная)

Год набора **2021**

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по специальности *1.05.03.02 «География»*, География и профилям подготовки «Геоморфология», «Физическая география и ландшафтоведение», «Региональная политика и территориальное проектирование» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 955 от 07.08.2014 г.

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры «Спортивные игры»  Мамков О.М.
Преподаватель кафедры «Спортивные игры»  Мякина М.А.
Ст. преподаватель кафедры ФРиОТ  Димитренко Е.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Спортивные игры»

«7» 08 2021 г., протокол № 1.

Зав. кафедры-разработчика

«7» 08 2021 г.  Романюк М.Н.

Зав.кафедры «Социально-экономической географии и регионоведения» доцент,
к.г.н., доцент

 Бурла М.П.
«7» 08 2021 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.06 «Элективные курсы по физической культуре» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических и дистанционных занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережени	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и	ИД УК-6.1. Знает: - основные приемы эффективного управления собственным временем;

e)	реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	- основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. Умеет: - эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. ИД УК-6.3. Владеет: - методами управления собственным временем - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знает: - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД УК-7.2. Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам

аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

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

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретический	-	-	-	-	-
2	Медико-практический	-	-	-	-	-
3	Учебно-тренировочный	328	-	-	328	-
	Итого:	328	-	-	328	-

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

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

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

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

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

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

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
3.	Учебно-тренировочный раздел		60				
	1.Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр				8 8	
	2.Волейбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	3.Баскетбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр				6 6	
3.	Вид итогового контроля Тех. зачет	6 семестр					
	ИТОГО		60			60	

**4.4. Тематический план по видам учебной деятельности
(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских) занятий,
лабораторных занятий и самостоятельной работы обучающихся)**

Лабораторные занятия (1 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
I курс					
1.	2.1	8	2	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и у опоры. Инструктаж по ТБ	
			2	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств	
			2	Комплексы общеразвивающих упражнений в парах, упражнения коррекционной и оздоровительной направленности	
			2	Упражнения на развитие двигательных качеств (ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость) по методу круговой тренировки.	
2.	2.2	16		<u>Легкая атлетика</u>	
			2	Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег)	
			2	Обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой, по виражу, финиширование)	
			2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»(разбег, отталкивание)	
			2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет, приземление)	
			2	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
			2	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	
			2	Обучение тактике бега на средние и длинные дистанции	
			2	Тесты общей физической подготовленности (бег 2000м, 3000м, подтягивание, пресс)	
3.	2.3	6		<u>Бадминтон</u>	
			2	Инструктаж по ТБ. Обучение технике ударов(сверху, снизу, сбоку)Подвижная игра на развитие выносливости и координационных способностей	
			2	Обучение технике подачи(сверху, сбоку, снизу)	
			2	Учебная игра (одиночная), правиласоревнований	
4.	1.1	2	2	<u>Методико- практическое занятие:</u> Тема1: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умениями и навыками(ходьба, бег, игры)	

5.	2.4	18	2	<u>Волейбол</u> Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)	
			2	Обучение технике приема передачи мяча (сверху, снизу)	
			2	Обучение технике верхней прямой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и	
			2	Обучение технике нижней прямой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и	
			2	Обучение технике верхней и нижней боковой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и	
			2	Обучение технике верхней, нижней передач на месте, в движении, во встречных колонах	
			2	Обучение технике нападающего удара и блокирования	
			2	Учебная игра, правила соревнований	
			2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования	
6.	1.2	2		<u>Методико-практическое занятие:</u> Тема2: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	
7.	2.5	10		средства ФК для их направленной коррекции	
				<u>Баскетбол</u> Инструктаж по ТБ. Обучение технике передвижений(ходьба, остановки, стойки, прыжки, повороты)	
			2	Обучение технике передач двумя руками (от груди, из-за головы, с отскоком)	
			2	Обучение технике передач в парах, тройках, со сменой мест, во встречных колонах. ведение мяча (низкое, среднее, высокое)	
			2	Обучение технике броска с двойного шага, технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований	
8.	2.2	4	2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования	
				<u>Легкая атлетика</u> Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка по пересеченной местности	
9.	3	2	2	Развитие общей выносливости: марш-бросок до 5000м без учета времени	
			2	<u>Контрольное занятие</u> упражнения для тестирования физических качеств	
				<u>Итого за 1 семестр - 68 часов</u>	
10.	2.1	8		<u>1 курс 2 й –семестр</u> <u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и у опоры. Инструктаж по ТБ	
			2	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении. Подвижные игры на	

11.	2.2	10	2	развитие двигательных качеств Комплексы общеразвивающих упражнений в парах, упражнения коррекционной и оздоровительной направленности
			2	Упражнения на развитие силы, в парах, у опоры, прыгучести. Содействовать развитию общей выносливости.
			2	<u>Легкая атлетика</u> Инструктаж по ТБ. Обучение технике спортивной ходьбы (работа рук и плеч).
			2	Обучение технике спортивной ходьбы с различной скоростью
			2	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.
12.	1.3	2	2	Марш-бросок по пересеченной местности до 5000м без учета времени.
			2	Оценить технику бега на результат на длинные дистанции 2000м и 3000м.
13.	2.5	10	2	<u>Методико-практическое занятие:</u> Тема 3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы, формулы)
			2	<u>Баскетбол</u> Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)
			2	Обучение технике броска с места, в прыжке, с двойного шага. Учебная игра, правила соревнований.
14.	2.4	10	2	Обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований.
			2	Обучение технике ведения мяча в игровых ситуациях. Броски мяча с сопротивлением.
			2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
			2	<u>Волейбол</u> Инструктаж по ТБ. Обучение технике переедая мяча сверху, снизу одной и двумя руками на месте и в движении.
			2	Обучение технике передач через пасующего, через сетку. Учебная игра с заданием.
			2	Обучение технике подач на дальность, точность, в заданную зону. Учебная игра, правила соревнований
			2	Обучение технике прямого нападающего удара с места в прыжке толчком двух ног. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.
			2	Обучение технике прямого нападающего удара с разбега. Обучение приему мяча с нападающего удара. Учебная игра, правила соревнований.
			2	Обучение технике одиночного и группового блокирования. Пли на развитие ловкости,

15.	2.2	6	2	координации движений, прыгучести.	
			2	Обучение технике приема и передачи мяча в прыжке (откидка). Учебная игра с заданием.	
			2	Обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар,блокирование).	
			2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			6. Легкая атлетика		
			2	Обучение технике эстафетного бега (прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении).	
16.	2.3	6	2	Обучение технике бегуна, принимающего эстафетную палочку (старт по виражу, бег по виражу с выходом на прямую, вход с прямой в вираж).	
			2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление)	
			2	СБУ, СПУ. Содействовать развитию прыгучести (скакалка, степ-платформа,лестница).	
			2	Оценить технику бега на результат на 100м, прыжок в длину с места на результат. СБУ, СПУ	
			<u>Бадминтон</u>		
			2	Инструктаж по ТБ. Обучение технике ударов закрытой и открытой стороной ракетки. Учебная игра.	
17.	3	2	2	Обучение технике подач (высокие, короткие, нападающие, плоские). П\и на развитие ловкости, выносливости, координации движений.	
			2	Обучение техническим приемам. Учебная игра.	
			<u>Контрольное занятие</u>		
			2	Упражнения для оценки физических качеств (прыгучесть, сила).	
			<u>Итого за 2 семестр - 66 часов</u>		
Всего за1 курс		134ч			

Лабораторные занятия (2 курс)

<u>II курс 3-й семестр</u>				
18.	2.1	8	2	<u>Общая физическая подготовка</u> 3.1.ОФП: ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ
			2	3. 2. ОФП: ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры на развитие выносливости
			2	ОФП: ОРУ в парах, упражнения на развитие двигательных качеств (ловкость, гибкость, прыгучесть)
19.	2.2	16	2	ОФП: ОРУ, содействовать развитию общей выносливости.
			2	2. Легкая атлетика 3.5. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разбег).
			2	3. 6. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по дистанции, по прямой; по виражу; финиширование).
			2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание)
			2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет и приземление)
			2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (техника отталкивания в сочетании с полетом в «шаге»).
			2	Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции
			2	Дальнейшее обучение тактике бега на средние и длинные дистанции
20.	2.3	6	2	Оценить технику бега на: бег 2000м, 3000м на результат, тест на развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
			2	<u>Бадминтон</u> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике ударов (сверху; снизу; сбоку). Подвижные игры на развитие ловкости.
21.	1.4	2	2	Дальнейшее обучение технике подачи (сверху, сбоку, снизу). Подвижная игра на развитие выносливости и координации движений.
22.	2.4	18	2	Учебная игра (одиночная). Правила соревнований
			2	<u>Методико -практическое занятие</u> Тема 4: Методы оценки и коррекции осанки и телосложения .
			2	<u>Волейбол</u> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)
			2	Дальнейшее обучение технике приема и передачи мяча (снизу, сверху)
			2	Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи (на дальность, на точность, в

			2	заданную зону). Дальнейшее обучение технике нижней прямой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).	
			2	Дальнейшее обучение технике верхней и нижней боковой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).	
			2	Дальнейшее обучение технике верхней, нижней передач на месте, в движении во встречных колонах.	
			2	Дальнейшее обучение технике нападающего удара и блокирования.	
			2	Учебная игра. Правила соревнований.	
23.	1.5	2	2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования	
			2	<u>Методико-практическое занятие</u> Тема 2: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	
24.	2.5	10	2	<u>Баскетбол</u> Инструктаж по Т.Б. Дальнейшее обучение технике передвижений (стойки, ходьба, остановки, прыжки, повороты).	
			2	Дальнейшее обучение технике передач двумя руками (от груди, из-за головы, сотскоком).	
			2	Дальнейшее обучение технике передач (в парах, в тройках со сменой мест, во встречных колонах). Ведение (низкое, среднее, высокое).	
			2	Дальнейшее обучение технике броска с двойного шага. Дальнейшее обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований	
25.	2.2	4	2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			2	<u>Легкая атлетика</u> Лпа Кроссовая подготовка по пересеченной местности	
26.	3	2	2	Лпа: Марш-бросок до 5000м без учета времени	
			2	<u>Контрольное занятие</u> Упражнения для оценки физических качеств (прыгучесть, сила, выносливости, быстроты)	
27.	2.1	8		<u>Итого за 3 семестр - 68 часов</u>	
				2 курс 4-й семестр	
			2	1. Общая физическая подготовка	
			2	4.1 ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ	
			2	ОРУ в парах, упражнения на развитие общей выносливости, СБУ, СПУ.	
			2	ОРУ в движении, упражнения на развитие	

28.	2.2	10	2	прыгучести, СПУ ОРУ, упражнения на развитие силы (в парах ,у опоры)прыгучести, содействовать развитию общей выносливости.
			2	<u>Легкая атлетика</u> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы (работа рук, плеч, ног, таза).
			2	Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы с различной скоростью
			2	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.
			2	1.8. Марш-бросок по пересеченной местности до 5000м без учета времени.
29.	1.6	2	2	Оценить технику бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. на результат
			2	<u>Методико-практическое занятие</u> Тема 6 Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.
30.	2.5	10	2	<u>Баскетбол</u> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)
			2	Дальнейшее обучение технике броска с места, в прыжке, с двойного шага. Учебная игра, правила соревнований.
			2	Дальнейшее обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований.
			2	Дальнейшее обучение технике ведения мяча в игровых ситуациях. Броски мяча с сопротивлением.
			2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
31.	2.4	18	2	<u>Волейбол</u> Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике переада мяча сверху, снизу одной и двумя руками на месте и в движении.
			2	Дальнейшее обучение технике передач через пасующего, через сетку. Учебная игра с заданием.
			2	Дальнейшее обучение технике подач на дальность, точность, в заданную зону. Учебная игра, правила соревнований
			2	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара с места в прыжке толчкомдвух ног. Дальнейшее обучение верхней прямой подачи в прыжке.
			2	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара с разбега. Дальнейшее обучение приему мяча с нападающего удара. Учебная игра, правила соревнований.
			2	Дальнейшее обучение технике одиночного
			2	

32.	2.2	10	2	и группового блокирования. П/и на развитие ловкости, координации движений, прыгучести.
			2	Дальнейшее обучение технике приема и передач мяча в прыжке (откидка). Учебная игра с заданием.
			2	Дальнейшее обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).
			2	Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
			2	<u>Легкая атлетика</u>
			2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении).
33.	2.3	6	2	Дальнейшее обучение технике бегуна , принимающего эстафетную палочку (старт по виражу, бег по виражу с выходом на прямую, вход с с прямой в вираж).
			2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление)
			2	Ла: СБУ, СПУ. Содействовать развитию прыгучести(скакалка, степ-платформа, лестница).
			2	Оценить технику бега на 100м на результат, прыжок в длину с места на результат. СБУ, СПУ
			2	<u>Бадминтон</u>
			2	Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике ударов закрытой и открытой стороной ракетки. Учебная игра.
34.	3	2	2	Дальнейшее бучение технике подач (высокие, короткие, нападающие, плоские). П/и на развитие ловкости, выносливости, координации движений.
			2	Дальнейшее обучение техническим приемам. Учебная игра.
			2	Контрольное занятие
			2	Упражнения для оценки физических качеств (прыгучесть, сила, гибкость, быстрота).
			<u>Итого за 4 семестр - 66 часов</u>	
Всего за 2 курс		134ч		

Лабораторные занятия (3 курс).

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
3 курс 5-й семестр					
35.	2.1	6	2	<u>Общая физическая подготовка</u> ОРУ с предметами оздоровительной направленности. Составление и проведение комплекса УТГ и физкультурной паузы	
36.	2.2	8	2	ОРУ в парах, комплекс упражнения на развитие силы (система «Табата»), СБУ, СПУ.	
			2	ОРУ, комплекс физических упражнения по системе «Бодифлекс»	
			2	<u>Легкая атлетика</u> Совершенствование технике бега на короткие дистанции (челночный и эстафетный бег).	
			2	Совершенствование технике и тактике бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	
37.	1.7	2	2	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для оценки двигательных качеств.	
38.	2.4	8	2	<u>Методико-практическое занятие</u> Тема7 Методика подбора средств ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности.	
39.	2.3	4	2	<u>Волейбол</u> Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещений, технических приемов.	
			2	Учебная игра. Правила соревнований	
			2	5.10.Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в защите. Учебная игра. Правила соревнований	
			2	5.11.Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра. Правила соревнований	
40.	3	2	2	5.12.Совершенствование командных взаимодействий в защите и нападении. Учебная игра.	
			2	<u>Бадминтон</u> Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	
40.	3	2	2	Совершенствование технико-тактической игры в нападении и защите. Учебная игра	
			2	<u>Контрольное занятие</u> Упражнения для тестирования двигательных качеств.	
<u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>					

41.	2.1		6	<u>3 курс 6-й семестр</u>	
			2	<u>Общая физическая подготовка</u>	
			2	6.1. ОРУ на месте, в движении, с предметами, без предметов, на развитие физических качеств ППФП с учётом будущей профессии.	
			2	Прикладные упражнения: в равновесии; в висах; в упорах. Подвижные игры и эстафеты на развитие общей выносливости.	
			2	Составление и проведение комплекса УТГ и физкультурной паузы. Упражнения на развитие прыгучести, СПУ	
42.	2.2	8		<u>Легкая атлетика</u>	
			2	Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Кроссовый и переменный бег. СБУи СПУ	
			2	Совершенствование технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега.	
			2	Совершенствование технике прыжка в длину разбега способом «согнув ноги»	
43.	2.3	4	2	6.7. Тестирование двигательных качеств	
				<u>Бадминтон</u>	
			2	6.8 Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.	
			2	6.9. Одиночные и парные взаимодействия. Учебная игра. Судейство	
44.	2.4	10		<u>Волейбол</u>	
			2	Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи.	
			2	Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	
			2	Физическая подготовка в волейболе - развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий.	
			2	6.13 Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
45.	3	2	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики. Соревнования по технико-тактической подготовке. Судейство.	
			2	<u>Контрольное занятие</u>	
				Упражнения для тестирования двигательных качеств	
				<u>Итого за 6 семестр - 30 часов</u>	
Всего		328			

Примечание: ДЗ - домашнее задание; СИТ — самостоятельное изучение темы, ИДЛ - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа и другие

Учебно-наглядные пособия: плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол на уроке физической культуры	Алексеева М.В., Рачук О.И.	2008	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
3.	Физическая культура	Дашинорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
5.	Футбол: методика обучения технике, тактике	Чебан Т.Н. Мамков О.М.	2017	5	+	Кафедра «Спортивные игры»
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра «Спортивные игры»
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

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

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

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

9. Технологическая карта дисциплины

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

Курс – I. Группа – ЕГ21ДР62ГЕ1

Семестр – 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Мякина М.А., Павлова А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

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

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

Курс – I. Группа – ЕГ21ДР62ГЕ1

Семестр – 2.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Мякина М.А., Павлова А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

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

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

Курс – II. Группа – ЕГ21ДР62ГЕ1

семестр – 3.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М., Мякина М.А., Павлова А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

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

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

Курс – II. Группа – ЕГ21ДР62ГЕ1

семестр – 4.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М., Мякина М.А., Павлова А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

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

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

Курс – III. Группа – ЕГ21ДР62ГЕ1

семестр – 5.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Мякина М.А., Павлова А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

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

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

Курс – III. Группа – ЕГ21ДР62ГЕ1

Семестр – 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Мякина М.А., Павлова А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

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