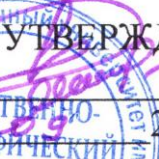
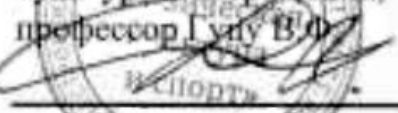


**Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра "Спортивные игры"

УТВЕРЖДАЮ  
Декан  Филипенко С.И.  
«29» 09 2021 г.  


УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физическая  
культура и спорт, к.п.н.,  
профессор Гуну В.Ф.   
«24» 09 2021г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

на 2021/2024 учебные года

Направление

**6.44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Специализация

**«Биология» дополнительный профиль «География»**

Квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения:

**(очная)**

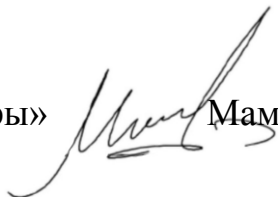
Год набора **2021**

Тирасполь, 2021 год

Рабочая программа дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по специальности **6.44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**, профиль «Биология» с дополнительным профилем «География» составлена с учетом требований государственного образовательного стандарта высшего образования РФ по направлению 6.44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 года № 125

---

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры «Спортивные игры»  Мамков О.М.

Преподаватель кафедры «Спортивные игры»  Мякинина М.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Спортивные игры»

«\_1\_» \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2021 г., протокол № 1.

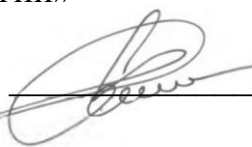
Зав. кафедры-разработчика

«\_1\_» \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2021 г.  Алексеева М.В.

Зав.кафедры «Зоологии и общей биологии»

к.б.н., доцент

«\_1\_» \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2021 г.

 / Филипенко С.И

## **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                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</b> | УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | ИД УК-6.1.<br><b>Знает:</b><br>- основные приемы эффективного управления собственным временем;<br>- основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.<br>ИД УК-6.2.<br><b>Умеет:</b><br>- эффективно планировать и контролировать собственное время; |

|  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                | - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.<br>ИД УК-6.3.<br><b>Владеет:</b><br>- методами управления собственным временем<br>- 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.<br><b>Знает:</b><br>- виды физических упражнений<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества<br>- научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни<br>ИД УК-7.2.<br><b>Умеет:</b><br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>ИД УК-7.3.<br><b>Владеет:</b><br>- 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 |
|--------------|----------------------|--------|--------------------------------------------|----------|----------------|--------------------------|
| <b>I</b>     | 68                   |        | 68                                         | -        | -              |                          |
| <b>II</b>    | 66                   |        | 66                                         | -        | -              | Технический зачет        |
| <b>Итого</b> | <b>134</b>           |        | <b>134</b>                                 | -        | -              | Технический зачет        |

|              |            |  |            |   |   |                   |
|--------------|------------|--|------------|---|---|-------------------|
| <b>III</b>   | 68         |  | 68         | - | - |                   |
| <b>IV</b>    | 66         |  | 66         | - | - | Технический зачет |
| <b>Итого</b> | <b>134</b> |  | <b>134</b> | - | - | Технический зачет |
| <b>V</b>     | 30         |  | 30         | - | - |                   |
| <b>VI</b>    | 30         |  | 30         | - | - | Технический зачет |
| <b>Итого</b> | <b>60</b>  |  | <b>60</b>  | - | - | Технический зачет |
| <b>Всего</b> | <b>328</b> |  | <b>328</b> | - | - | Технический зачет |

#### 4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

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

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

| №<br>раздела | Наименование разделов, тем        | Курс,<br>семестр       | Всего      | Количество часов  |    |          |                           |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|------------|-------------------|----|----------|---------------------------|
|              |                                   |                        |            | Аудиторная работа |    |          | Внеауд.<br>работы<br>(СР) |
|              |                                   |                        |            |                   | ПЗ | ЛР       | КР                        |
| <b>3.</b>    | <b>Учебно-практический раздел</b> |                        | <b>134</b> |                   |    |          |                           |
|              | 1. Легкая атлетика                | 1 семестр<br>2 семестр | 36         |                   |    | 18<br>18 |                           |
|              | 2. Волейбол                       | 1 семестр<br>2 семестр | 34         |                   |    | 18<br>16 |                           |
|              | 3. Баскетбол                      | 1 семестр<br>2 семестр | 34         |                   |    | 18<br>16 |                           |

|           |                                              |                        |            |  |  |            |  |  |
|-----------|----------------------------------------------|------------------------|------------|--|--|------------|--|--|
|           | 4. Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины)   | 1 семестр<br>2 семестр | 30         |  |  | 14<br>16   |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Вид итогового контроля</b><br>Тех. зачет. | 2 семестр              |            |  |  |            |  |  |
|           | <b>ИТОГО</b>                                 |                        | <b>134</b> |  |  | <b>134</b> |  |  |

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

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

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

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

**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)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Номер<br/>раздела<br/>дисциплины</b> | <b>Объем<br/>часов</b> | <b>Темы лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Учебно-<br/>наглядные<br/>пособия</b> |
|------------------|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1.               | 3                                       | 36                     | <p><b>1. Легкая атлетика</b></p> <p>1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта).</p> <p>1.2. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10).</p> <p>1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).<br/>Дополнительное тестирование, бег 500 м (ж), 1000 м (м).</p> <p>1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге).<br/>Обучение технике передачи эстафетной палочки.</p> <p>1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора).</p> <p>1.8. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом</p> |                                          |



|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>«согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.10.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.11.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.12.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.</p> <p>1.13.Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).</p> <p>1.14.Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).</p> <p>1.15.Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).</p> <p>1.16.Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м).</p> <p>1.17.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.18.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.</p> |  |
| 2. | 3 | 34 | <p><b>2. Волейбол</b></p> <p>2.1.Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.4.Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.5.Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>2.6.Упражнения для обучения технике нижней подачи.</p> <p>2.7.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.8.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.9.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.10.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.11.Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке.</p> <p>2.12.Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд.</p> <p>2.13.Обучение блокированию нападающего удара.</p> <p>2.14. Обучение страховке в защите.</p> <p>2.15. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3.</p> <p>2.16. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.</p> <p>2.17. Двусторонняя учебная игра.</p> |  |
| 3. | 3 | 34 | <p><b>3. Баскетбол</b></p> <p>3.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>3.2.Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3.Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4.Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5.Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.6.Упражнения для обучения техники</p>                                                                                                                                              |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.7. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.8. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>3.10. Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).</p> <p>3.11. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).</p> <p>3.12. Обучение финтам без мяча и с мячом.</p> <p>3.13. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв».</p> <p>3.14. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите</p> <p>3.15. Позиционная защита</p> <p>3.16. Тактика коллективной защиты.</p> <p>3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.</p> |  |
| 4. | 3 | 30 | <p><b>4. Футбол (мужчины)</b></p> <p>4.1. Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча (внешней частью, внутренней частью подъема, носком).</p> <p>4.3. Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>4.4. Упражнения для обучения технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>4.5. Упражнения для обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).</p> <p>4.6. Обучение ударам по мячу головой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

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

|  |              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |              |            | паре.<br>4.11.Обучение одиночным и парным взаимодействиям.<br>4.12.Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).<br>4.13.Обучение одиночным и парным взаимодействиям.<br>4.14. Учебная игра.<br>4.15.Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки. |  |
|  | <b>ИТОГО</b> | <b>134</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

### Лабораторные занятия (2 курс)

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Темы лабораторных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.       | 3                              | 36             | <b>1..Легкая атлетика</b><br>1.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.<br>1.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).<br>1.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.<br>1.4.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).<br>1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.<br>1.6.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).<br>1.7.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).<br>1.8.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).<br>1.9.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с |                                 |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.10. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>1.11. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.12. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.13. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).</p> <p>1.14. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора)</p> <p>1.15. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м)</p> <p>1.16. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.17. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.</p> <p>1.18. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p> |  |
| 2. | 3 | 34 | <p><b>2. Волейбол</b></p> <p>2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.3. Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.7. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>2.9.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.10.Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>2.11.Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>2.12.Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>2.13.Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>2.14.Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.15. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.16Интегративная подготовка в волейболе.</p> <p>2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p>                                                                                                                    |  |
| 3. | 3 | 34 | <p><b>3. Баскетбол</b></p> <p>3.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).</p> <p>3.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4.Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5.Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3.6.Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>3.7.Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.8.Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>3.10.Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>3.11.Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.12.Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.13.Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>3.14.Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>3.15.Обучение командным действиям в нападении.</p> <p>3.16.Интегративная подготовка в баскетболе.</p> <p>3.17.Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p> |  |
| 4. | 3 | 30 | <p><b>4. Футбол (мужчины)</b></p> <p>4.1.Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.2.Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.3.Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.4 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.5.Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>4.6. Интегративная подготовка в футболе.</p> <p>4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.8.Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |



|  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |              | <p>4.9.Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>4.10.Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.11.Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p>4.12.Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».</p> <p>4.13.Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p>4.14. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.15. Контрольное тестирование.</p> <p><b>Бадминтон (женщины)</b></p> <p>4.1.Дальнейшее обучение технике передвижению (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)</p> <p>4.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом.</p> <p>4.3 Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>4.4 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>4.5 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий).</p> <p>4.6.Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.</p> <p>4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.8. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).</p> <p>4.9. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).</p> <p>4.10.Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> <p>4.11. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.</p> <p>4.12. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.</p> <p>4.13. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.</p> <p>4.14. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки</p> |  |
|  | <b>ИТОГО</b> | <b>134</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

### Лабораторные занятия (3 курс).

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Темы лабораторных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 3                        | 16          | <b>1.Легкая атлетика</b><br>1.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).<br>1.2.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).<br>1.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.<br>1.4.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).<br>1.5.Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).<br>1.6.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции<br>1.7.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8х50 м).<br>1.8.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом(сдача дополнительного тестирования). |                          |
| 2     | 3                        | 16          | <b>2.Волейбол</b><br>2.1.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий.<br>2.2.Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.<br>2.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.<br>2.4.Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.<br>2.5.Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.<br>2.6.Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не                                                                                                        |                          |

|   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|---|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |   |    | <p>участвующими в блоке.</p> <p>2.7.Игровая и соревновательная деятельность.</p> <p>2.8.Контрольное тестирование.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 3 | 3 | 16 | <p><b>3. Баскетбол</b></p> <p>3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>3.2.Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).</p> <p>3.3.Совершенствованиетехники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).</p> <p>3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча).</p> <p>3.5.Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.8. Двусторонняя учебная игра.</p> |  |
| 4 | 3 | 12 | <p><b>4. Футбол (мужчины)</b></p> <p>4.1.Совершенствованиетехники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.2.Совершенствованиетехники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.3.Совершенствованиетехники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.6.Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p><b>Бадминтон (женщины)</b></p> <p>4.1.Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)</p> <p>4.2. Совершенствование жонглированию воланом.</p> <p>4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p>                                                                            |  |

|              |  |                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |  | 4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).<br>4.10 Совершенствование страховки при игре в паре.<br>4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий. |  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>60</b>                                                                                                                                                                                        |  |

**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 |
|----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                            |                                                |             |                    |                    |                                     |
| 1.                               | Волейбол на уроке физической культуры      | Алексеева М.В.,<br>Рачук О.И.                  | 2008        | -                  | +                  | Кафедра «Спортивные игры»           |
| 2.                               | Физическая культура                        | Ляшенко Т.К.                                   | 2006        | -                  | +                  | Кафедра «Спортивные игры»           |
| 3.                               | Физическая культура                        | Дашиноорбоев 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.<br>Мамков О.М.                      | 2017        | 5                  | +                  | Кафедра «Спортивные игры»           |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                            |                                                |             |                    |                    |                                     |
| 1.                               | Гимнастика.                                | Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова | 2008        | 3                  | +                  | Кафедра «Спортивные игры»           |
| 2.                               | Легкая атлетика                            | Жилкин А.И.,<br>Кузьмин В.С.,<br>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» |
| <b>Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u></b> |                                                   |                                       |      |   |   |                           |

## 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                                    | <b>Стадион:</b><br>-беговые дорожки;<br>-сектор для прыжков в длину с разбега;                                                                                                                                                                            | <b>Аренда</b>                                                                      |
| 2.    | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>-открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).                                                                                                                                                              | <b>Аренда</b>                                                                      |
| 3.    | Физическая культура                                    | <b>Инвентарь:</b><br>- футбольные мячи;<br>- баскетбольные мячи;<br>- волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- секундомер, свисток;<br>- коврики;<br>- гантели;<br>- набивные мячи<br>- скакалки<br>- ракетки для бадминтона и воланы<br>- обручи | <b>Собственность</b>                                                               |

## 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 – ЕГ21ДМ621БГ**

**Семестр – 1.**

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

**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.06                                                                                                   | 2                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                                                             |                                                                        |                                                                                                           |                            |
| «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности» |                                                                        |                                                                                                           |                            |

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

**Курс – I. Группа – ЕГ21ДМ621БГ**

**Семестр – 2.**

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

**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.06                                           | 2                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>  |                                                                        |                                                   |                            |
| Предшествующие: анатомия, физиология, физика. |                                                                        |                                                   |                            |
| Последующие: безопасность жизнедеятельности.  |                                                                        |                                                   |                            |

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

**Курс – II. Группа – ЕГ21ДМ621БГ**  
**семестр – 3.**

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

**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.06                                                                                                   | 2                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                                                             |                                                                        |                                                                                                           |                            |
| «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности» |                                                                        |                                                                                                           |                            |

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

**Курс – II. Группа – ЕГ21ДМ621БГ**  
**семестр – 4.**

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

**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.06                                           | 2                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>  |                                                                        |                                                   |                            |
| Предшествующие: анатомия, физиология, физика. |                                                                        |                                                   |                            |
| Последующие: безопасность жизнедеятельности.  |                                                                        |                                                   |                            |

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

**Курс – III. Группа – ЕГ21ДМ621БГ**  
**семестр – 5.**

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

**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.06                                           | 1                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                         |                                                                        |                                                   |                            |
| Предшествующие: анатомия, физиология, история.                       |                                                                        |                                                   |                            |
| Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика |                                                                        |                                                   |                            |

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

**Курс – III. Группа – ЕГ21ДМ621БГ**  
**Семестр – 6.**

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



**Кафедра «Спортивные игры».**

| <b>Наименование дисциплины / курса</b>                               | <b>Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)</b> | <b>Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)</b> | <b>Количество зачетных единиц</b> |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Элек. курсы по ФК                                                    | бакалавриат                                                                   | Б1.В.06                                                   | 1                                 |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                         |                                                                               |                                                           |                                   |
| Предшествующие: анатомия, физиология, история.                       |                                                                               |                                                           |                                   |
| Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика |                                                                               |                                                           |                                   |