

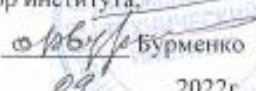
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

Директор института,

доцент  Бурменко Ф.Ю.

«26» 09 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС,

профессор  Гуд В.Ф.

«28» 09 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.03 ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2022/2025 учебный год

Направление

2.13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профили

Электроэнергетические системы и сети

Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций, учреждений

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2022 г.

Рабочая программа дисциплины **Элективный курс по физической культуре** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.13.03.02 Электроэнергетика и электротехника** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилям подготовки **Электроэнергетические системы и сети, Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций, учреждений.**

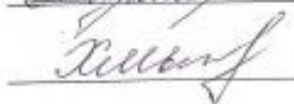
Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель



Швыдкая М.В.

Ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«01» 09 2022г. протокол № 2

Зав. кафедрой – разработчика,

доцент

«01» 09 2022г.
дата


(подпись)

Черба Т.И.
(Ф.И.О.)

И.о. Зав. выпускающей кафедрой,

доцент

«03» 09 2022г.
дата


(подпись)

Калошин Д.Н.
(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цели дисциплины: - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Шифр дисциплины в учебном плане Б1.В.03

Дисциплина относится части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана направления 2.13.03.02 Электроэнергетика и электротехника в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2.УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Форма обучения	Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоем- кость, часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе				Самостоятельная работа (СР)	
			Аудиторных					
			Всего	Лекций (Л)	Практических (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
Очная	1	68	68		68			
	2	66	66		66			Зачет
	3	68	68		68			
	4	66	66		66			Зачет
	5	30	30		30			
	6	30	30		30			Зачет
	Итого:	328	328		328			Зачет, Зачет, Зачет
Заочная	1 (Зимняя сессия)	68	68	2			66	
	1 (Летняя сессия)	66	66		2		60	Зачет (4ч)
	2 (Зимняя сессия)	68	68				68	
	2 (Летняя сессия)	66	66		4		58	Зачет (4ч)
	3 (Зимняя сессия)	30	30				30	
	3 (Летняя сессия)	30	30		4		22	Зачет (4ч)
	Итого:	328	328	2	10		304	Зачет (4ч), Зачет (4ч), Зачет (4ч)

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины
очное отделение

№ раз дел а	Наименование разделов	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. рабо та (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	64		18 12 16 14 4 -		
2	Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	92		18 18 18 18 8 12		
3	Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	80		14 18 16 16 8 8		
4	Футбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	92		18 18 18 18 10 10		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328		328		

Заочное отделение

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	78	2	4		72
2	Волейбол	82		2		80
3	Баскетбол	76		2		74
4	Футбол (муж.)	80		2		78
5	Подготовка и сдача зачета	12				
Итого:		328	2	10		304

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции – заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Наименование раздела - Лёгкая атлетика					
1	1		2	Понятие, значение и педагогические задачи физической культуры в условиях вуза.	
Итого по разделу часов:			2		
ИТОГО:			2		

Практические занятия - заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Наименование раздела - Лёгкая атлетика					
1	1		2	Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции.	
2	1		2	Обучение технике прыжков в длину(способы и разновидности).	
Наименование раздела - Волейбол					
3	2		2	Учебная игра по волейболу. Игровые позиции игроков на площадке.	
Наименование раздела - Баскетбол					
4	3		2	Подвижные игры и эстафеты с технико-тактическими приемами баскетбола.	
Наименование раздела - Футбол					
5	4		2	Обучение простейшим техническим приемам в футболе. Учебная игра.	
Итого по практическому разделу часов:			10		
ИТОГО:			10		

Практические занятия - очное отделение

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Учебно-тренировочные занятия				
<u>I курс 1-семестр</u>				
1	1	18	<u>Легкая атлетика</u>	
		2	1.1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение выполнению комплекса ОРУ, СБУ. СПУ.	
		2	1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции (60, 100м., беговые отрезки)	
		2	1.3. Обучение технике низкого старта для дистанции 100м.	
		2	1.4. Обучение технике бега по дистанции, стартовый разбег, ускорение, финиширование.	
		2	1.5. Обучение технике бега по повороту - виражу (вход, выход).	
		2	1.6. Обучение технике прыжка в длину с места (фазы прыжка).	
		2	1.7. Обучение технике эстафетного бега 4x100м, (старт, способы передачи эстафетной палочки, финиширование).	
		2	1.8. Общая физическая подготовка.	
2	2	2	1.9. Тестирование двигательных качеств.	
		18	<u>Волейбол</u>	
		2	1.10. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки).	
		2	1.11. Обучение технике приема двумя руками снизу в опорном положении.	
		2	1.12. Обучение технике передачи сверху в опорном положении.	
		2	1.13. Обучение технике передачи снизу в опорном положении.	
		2	1.14. Обучение технике нижней подачи.	
		2	1.15. Обучение технике верхней боковой подачи.	
		2	1.16. Обучение технике верхней прямой подачи.	
3	3	2	1.17. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.	
		2	1.18. Тестирование технических приемов (передача, подача).	
		14	<u>Баскетбол</u>	
		2	1.19. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	
		2	1.20. Обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	

4	4	2	1.21. Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
		2	1.22. Обучение технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
		2	1.23. Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
		2	1.24. Обучение технике броска мяча в корзину одной и двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
		2	1.25. Обучение технике выполнения штрафного броска одной рукой	
		18	<u>Футбол</u>	
		2	1.26. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещений (бег, прыжки, остановки, повороты).	
		2	1.27. Обучение технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).	
		2	1.28. Обучение технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).	
		2	1.29. Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).	
		2	1.30. Обучение технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, прострельная).	
		2	1.31. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	1.32. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
		2	1.33. Обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
		2	1.34. Тестирование технических приемов (передача, остановка мяча, удары ногой по точкам).	
			<u>Итого за 1 семестр - 68 часов</u>	
			<u>І курс - 2 семестр</u>	
5	1	12	<u>Легкая атлетика</u>	
		2	2.1. Обучение технике бега на средние дистанции (400, 800, 1000м.). Правильное распределение дыхания.	
		2	2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции (1500, 2000, 3000м.). Правильное распределение сил для выносливости.	
		2	2.3. Бег на выносливость. Тест Купера – 6 мин.	
		2	2.4. Кроссовый, равномерный бег по пересеченной	

6	4	2	местности, по различному грунту.	
		2	2.5. ОФП. СБУ. Подвижные игры на развитие выносливости, быстроты	
		2	2.6. Тестирование двигательных качеств.	
		18	<u>Футбол</u>	
		2	2.7. Обучение технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).	
		2	2.8. Обучение технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).	
		2	2.9. Обучение технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).	
		2	2.10. Обучение технике ударов головой по мячу (средней частью лба).	
		2	2.11. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	2.12. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
		2	2.13. Обучение технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
		2	2.14. Обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
		2	2.15. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов в футболе. Учебная игра	
		18	<u>Баскетбол</u>	
		2	2.16. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
		2	2.17. Упражнения для обучения технике овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	
		2	2.18. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	
7	3	2	2.19. Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
		2	2.20. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
		2	2.21. Дальнейшее обучение технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
		2	2.22. Обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
		2	2.23. Обучение тактическим групповым действиям	

8	2	2	в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.			
		2	2.24. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов в баскетболе. Учебная игра.			
		18	<u>Волейбол</u>			
		2	2.25. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.			
		2	2.26. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.			
		2	2.27. Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.			
		2	2.28. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.			
		2	2.29. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.			
		2	2.30. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.			
		2	2.31. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.			
		2	2.32. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.			
		2	2.33 Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов в волейболе. Учебная игра.			
		<u>Итого за 2 семестр - 66 часов</u>				
9	1	16	<u>Лёгкая атлетика</u>			
		2	3.1. Обучение технике спортивной ходьбе по дистанции (положение рук, стопы, шага).			
		2	3.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние дистанции. Эстафеты на развитие быстроты.			
		2	3.3. Дальнейшее обучение технике бега на длинные дистанции. СБУ.			
		2	3.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Описание, рассказ, показ.			
		2	3.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление)			
		2	3.6. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). Эстафетный бег 4x100м.			
		2	3.7. Тестирование двигательных качеств на развитие быстроты и ловкости.			
		2	3.8. Подвижные игры и эстафеты с техническими приемами легкой атлетики.			
		18	<u>Волейбол</u>			
		2	3.9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах,			
		10	2		2	

11	3	2	нападающих ударах.	
		2	3.10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
		2	3.11. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите – выбор места приема и блокирования	
		2	3.12. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	
		2	3.13. Обучение групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
		2	3.14. Дальнейшее обучение техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
		2	3.15. Дальнейшее обучение техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	
		2	3.16. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.	
		2	3.17. Учебная игра в волейбол. Правила.	
		16	<u>Баскетбол</u>	
		2	3.18. Обучение индивидуальным взаимодействиям в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
		2	3.19. Обучение групповым взаимодействиям игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.	
		2	3.20. Обучение командным действиям в защите – рассредоточенная защита.	
		2	3.21. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	
		2	3.22. Дальнейшее обучение техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	
		2	3.23. Дальнейшее обучение техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
		2	3.24. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов в баскетболе. Подвижные игры по баскетболу.	
12	4	2	3.25. Учебная игра в баскетбол. Правила.	
		18	<u>Футбол</u>	
		2	3.26. Обучение командным тактическим действиям в нападении «постепенное нападение».	
		2	3.27. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
		2	3.28.. Дальнейшее обучение техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	3.29. Дальнейшее обучение техники передач по направлению (продольная, поперечная,	

13	1	2	диагональная).
		2	3.30. Дальнейшее обучение техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	3.31. Дальнейшее обучение техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	3.32. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.
		2	3.33. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».
		2	3.34. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов в футболе. Учебная игра. Правила.
			<u>Итого за 3 семестр - 68 часов</u>
			<u>II курс - 4 семестр</u>
		14	<u>Лёгкая атлетика</u>
		2	4.1. Обучение тактике эстафетного бега (прохождение по всей дистанции). Бег 4x100м, 8x50 м.
		2	4.2. Обучение тактике бега на длинные дистанции (тактика высокого старта и стартового ускорения, финиширование).
		2	4.3. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание).
		2	4.4. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет, приземление).
		2	4.5. Обучение технике «тройного прыжка» в длину с разбега. Пояснение, рассказ, показ по фазам прыжка.
		2	4.6. Обучение отдельным фазам «тройного прыжка» (разбег, скачок, отталкивание, полет, приземление).
		2	4.7. Специальные упражнения для развития прыгучести, ловкости, быстроты в легкой атлетике.
14	4	18	<u>Футбол</u>
		2	4.8. Дальнейшее обучение технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).
		2	4.9. Дальнейшее обучение технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).
		2	4.10. Дальнейшее обучение технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).
		2	4.11. Дальнейшее обучение технике ударов головой по мячу (средней частью лба).
		2	4.12. Дальнейшее обучение технике передач по

15	3		дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).
		2	4.13. Дальнейшее обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	4.14. Дальнейшее обучение технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	4.15. Дальнейшее обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	4.16. Двусторонняя учебная игра. Правила.
		16	<u>Баскетбол</u>
		2	4.17. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	4.18. Дальнейшее обучение технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	4.19. Дальнейшее обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).
		2	4.20. Дальнейшее обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.
		2	4.21. Дальнейшее обучение тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».
		2	4.22. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».
16	2	2	4.23. Дальнейшее обучение индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.
		2	4.24. Двусторонняя учебная игра. Правила.
		18	<u>Волейбол</u>
		2	4.25. Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.
		2	4.26. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.
		2	4.27. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.
		2	4.28. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.
		2	4.2. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.
		2	4.30. Дальнейшее обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях, выборе места, подачах, передачах, нападающих ударов.

		2	4.31. Дальнейшее обучение индивидуальным тактическим действиям в защите – выбор места приема и блокирования.	
		2	4.32. Дальнейшее обучение групповым и командным действиям в нападении и защите	
		2	4.33. Двусторонняя учебная игра. Правила.	
			<u>Итого за 4 семестр - 66 часов</u>	
17	1	4	<u>III курс - 5 семестр</u> <u>Лёгкая атлетика</u>	
		2	5.1. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера – 12 минутный бег.	
		2	5.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" и «тройной прыжок».	
18	2	8	<u>Волейбол</u>	
		2	5.3. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. Специальные игровые упражнения.	
		2	5.4. Совершенствование групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Учебная игра. Правила	
		2	5.5. Физическая и техническая подготовка в волейболе.	
		2	5.6. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.	
19	3	8	<u>Баскетбол</u>	
		2	5.7. Совершенствование взаимодействию игроков в нападении и защите. Специальные игровые упражнения	
		2	5.8. Физическая подготовка. Развитие физических качеств в баскетболе.	
		2	5.9. Техническая подготовка. Владение приёмами техники в нападении и защите в учебной игре.	
		2	5.10. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	
20	4	10	<u>Футбол</u>	
		2	5.11. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в нападении. Специальные упражнения.	
		2	5.12. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении «постепенное нападение».	
		2	5.13. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
		2	5.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	
		2	5.15. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники футбола.	

			<u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>	
			<u>III курс - 6 семестр</u>	
21	4	10	<u>Футбол</u> 6.1. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в защите. Специальные игровые упражнения. 6.2. Совершенствование командным тактическим взаимодействиям в нападении «быстрое и постепенное нападение». 6.3. Совершенствование командным тактическим взаимодействиям в защите. Тактика в обороне. 6.4. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. 6.5. Одноразовые мини - соревнования между группами по футболу.	
22	3	8	<u>Баскетбол</u> 6.6. Тактическая подготовка. Владение приёмами тактики в нападении и защите в учебной игре. 6.7. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и их совершенствование в игре. 6.8. Овладение командными действиями и их совершенствование в игре. 6.9. Одноразовые мини - соревнования между группами по баскетболу.	
23	2	12	<u>Волейбол</u> 6.10. Совершенствование командными тактическими взаимодействиями - расстановка игроков при приёме и подачи мяча. 6.11. Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. 6.12. Физическая подготовка в волейболе - развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий. 6.13. Тактическая подготовка. Владение приёмами тактики в нападении и защите в учебной игре. 6.14. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики волейбола. 6.15. Одноразовые мини - соревнования между группами по волейболу. <u>Итого за 6 семестр - 30 часов</u>	
ИТОГО		328		

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Наименование раздела - Лёгкая атлетика			
Раздел 1	1.	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции (техника низкого старта, стартовый разбег, стартовое ускорение, финиширование). Бег по дистанции (60, 100,	10

		400, 800, 1000 м).	
	2.	Изучение техники эстафетного бега (старт, способы передачи эстафетной палочки, способы перемещения по "коридору"). Разновидности эстафет.	10
	3.	Изучение кроссового бега (равномерный бег, бег по различному грунту, бег в чередовании с ходьбой, марш-бросок, бег по пересечённой местности). Тест Купера.	10
	4.	Изучение техники прыжков в длину с места, с разбега. Способы прыжков. Фазы прыжка.	10
	5.	Изучение техники прыжка в длину способом «тройной прыжок». Фазы прыжка. Специальные подводящие упражнения.	10
	6.	Изучение понятий: ОРУ, СБУ, СПУ, разновидности и способы их выполнения.	10
	7.	Изучение двигательных качеств и способы их тестирования (быстрота, выносливость, ловкость, сила, координация). Комплексы упражнений.	12
Итого по разделу часов			72
Наименование раздела - Волейбол			
Раздел 2	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	10
	2.	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей.	10
	3.	Изучение техники игры в нападении (способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: передачи, приём, подачи, нападающий удар).	10
	4.	Изучение техники игры в защите (способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: одиночное и двойное блокирование). Игра и функции "Либеро".	10
	5.	Изучение тактики игры в нападении (способы, разновидности основных и дополнительных тактических действий: индивидуальные, групповые, командные действия, передачи-связки, передачи - нападающие удары). Способы передвижений и выбор места при атаке.	10
	6.	Изучение тактики игры в защите (выбор места, приёма и блокирования в индивидуальных действиях). Изучение групповых и командных тактических действий игроков передней линии, расстановка игроков по игровым зонам.	10
	7.	Изучение физической подготовки в волейболе (развитие двигательных качеств, составление комплексов упражнений). Подвижные игры и игровые упражнения для занятий волейболом(примеры).	10
	8.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей.	10
Итого по разделу часов			80

Наименование раздела - Баскетбол			
Раздел 3	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в баскетбол в мире, России, Молдове и ПМР.	10
	2.	Изучение основных правил игры (ФИБА), их изменения. Судейство, жестикуляция и обязанности судей на площадке и секретарском столике.	10
	3.	Изучение техники игры в нападении (способы выполнения, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: способы перемещения, передачи, ловля мяча, ведение, броски в корзину).	10
	4.	Изучение техники игры в защите (способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: стойки, вырывание, накрывание мяча, перехват, отбивание, взятие отскока от щита).	10
	5.	Изучение тактики игры в нападении (способы, разновидности основных и дополнительных тактических действий: индивидуальные, групповые, командные, действия игрока с мячом и без мяча, заслоны, действия игроков в двойках, тройках,). Способы передвижений и выбор места при атаке.	12
	6.	Изучение тактики игры в защите (концентрированная, рассредоточенная и зонная защита). Изучение групповых и командных тактических действий игроков без мяча.	12
	7.	Изучение физической подготовки в баскетболе (развитие двигательных качеств, составление комплексов упражнений). Подвижные игры и игровые упражнения для занятий баскетболом (примеры).	10
Раздел 4	Итого по разделу часов		74
	Наименование раздела - Футбол		
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в футбол в мире и ПМР.	10
	2.	Изучение основных правил игры (ФИФА), их изменения. Судейство, жестикуляция и обязанности судей в поле.	10
	3.	Изучение техники игры в нападении (способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: передачи, остановки мяча, ведение, удары ногой, головой).	10
	4.	Изучение техники передач по дистанции(короткие, средние), направлению (продольная, поперечная, диагональная), траектории(низом, верхом, по дуге), по способу выполнения (мягкая, резаная).	10
	5.	Изучение тактики игры в нападении (способы, разновидности основных и дополнительных тактических действий:	10

		индивидуальные, групповые, командные действия, "быстрое нападение", "постепенное нападение", нападение в парах и тройках).	
	6.	Изучение тактики игры в защите. Игра вратаря. Изучение групповых и командных тактических действий игроков боковых линий. Защита персональным и зонным методом.	10
	7.	Изучение физической подготовки в футболе (развитие двигательных качеств, составление комплексов упражнений). Подвижные игры и игровые упражнения для занятий футболом (примеры).	10
	8.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по футболу для разных возрастов. Системы розыгрышей.	8
	Итого по разделу часов		78
	ИТОГО:		304

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрено

6. Учебно- методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экзemplаров	Электронная версия	Место Размещения электронно й версии
Основная литература						
1.	Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления. Учебно-методическое пособие.	Шишкану А.Н. Чекате Т.Т. Мазур В.В. Швыдка М.В.	2020 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре	Хмырова О.А. Швыдка М.В. Черба Т.И. Твердохлебова Л.И.	2014 г.	-	1	Сайт кафедры

5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Волейбол в системе физического воспитания студентов вуза	Хмырова О.А. Швыдкая М.В. Черба Т.И. Твердохлебова Л.И.	2020 г.	-	1	Сайт кафедры

Дополнительная литература

1.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Физическая культура	В.Д. Дашинобаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.	-	1	Сайт кафедры

Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий - Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен набрать 50 и более баллов. Балл определяется суммированием баллов полученных студентом в семестре за все виды учебной деятельности (см. ФОС).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое

пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплины 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	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Элективные курсы по физической культуре	Инвентарь: - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии), 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 рубежного контроля и рубежной аттестации.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника». Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3

Семестр 2,4,6

Группа

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б)	Количество зачетных единиц	
Элективный курс по физической культуре	Бакалавриат		328 ч	
СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ: Физическая культура				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: баскетбол			2	10
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: футбол			2	10
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100

Рабочая учебная программа рассмотрена учебно-методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «30» 09 2022г. и признана соответствующей требованиям Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 2.13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Председатель УМК ИТИ



Царюк Е.А.