

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма»



Димогло А.В.
(Ф.И.О.)
2024 г.



Трусова О.В.
(Ф.И.О.)
20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.07 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

на 2024/2025 учебный год
на 2025/2026 учебный год
на 2026/2027 учебный год

Направление 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции
Профиль Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Направление 35.03.04 Агрономия
Профиль Агробизнес

бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

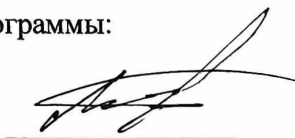
ГОД НАБОРА 2024

Тирасполь 2024 г.

Рабочая программа дисциплины **Б1.О.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлениям подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 35.03.04 Агрономия и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилям подготовки: «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции», «Агробизнес»

Составитель(-ли) рабочей программы:

Доцент



В.В. Мазур

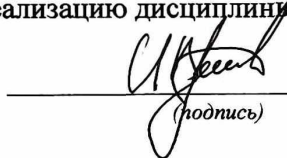
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«26» 09 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

«26» 09 2024 г.

(дата)



(подпись)

профессор И.В. Деркаченко

(дата)

(подпись)

Зав. выпускающей кафедрой технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции,

«26» 09 2024 г.

(дата)



(подпись)

к.с.х.н., доцент Пазяева Т.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» являются- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний;
- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей необходимых для выполнения программного материала и тестовых заданий;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности;
- овладение методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья;
- овладение современными технологиями нетрадиционных, оздоровительных систем физического воспитания, специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Шифр дисциплины в учебном плане - Б1.О.07

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана направлениям подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 35.03.04 Агрономия,

Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

3. Требования к результатам обучения по дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория компетенций	Код и наименование компетенций	Код и наименование достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровье сбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4. Структура и содержание дисциплины

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

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе					
			Аудиторных				Самостоятельна я работа (СР)	
			Всего	Лекций (Л)	Практически х занятий (ПЗ)	Лабораторны х занятий (ЛЗ)		
Очная	2	66	40		40		26	Зачет
	3	65	40		40		25	
	4	66	40		40		26	Зачет
	5	65	40		40		25	
	6	66	40		40		26	Зачет
	Итого:	328	200		40		26	
Заочная	2	66	6		6		56	Зачет 4 ч
	3	65	8		8		57	
	4	66	6		6		56	Зачет 4 ч
	5	65	8		8		57	
	6	66	6		6		56	Зачет 4 ч
	Итого	328	34		34		282	12

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

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						СР	
				Л		ПЗ		ЛЗ			
		оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	264	220			174	20			90	200
2	Общая физическая подготовка	64	96			26	14			38	82

Подготовка и сдача зачета			12								
Итого		328	328			200	34			128	282

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Базовые физкультурно-спортивные виды					
1	1	26	4	Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами, без предметов, с использованием отягощений, в парах, у опоры. Комплексы упражнений для развития различных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук. Упражнения на развитие гибкости, равновесия, прыгучести, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. Специальные подводящие упражнения на развитие правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Гимнастика и методика преподавания
2		30	8	Легкая атлетика. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка. Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места, с разбега. Метания. Специально-беговые упражнения на развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость).	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика
3		50	10	Волейбол. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка для развития двигательных качеств волейболиста. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, падения, прыжки. Техника	Волейбол в системе физического воспитания студентов вуза

				владения мячом: подачи, передачи, нападающий удар, блокирование (способы выполнения). Техника овладения мячом: прием мяча при передачах, блока и от сетки. Индивидуальные, групповые, командные действия средствами учебных (двусторонних) и подвижных игр. Правила и судейство игры. Соревнования по волейболу между группами, курсами в рамках учебных пар.	
4		22		Баскетбол. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка для развития двигательных качеств баскетболиста. Техника перемещений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение, способы их выполнения). Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, вырывание отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока от щита). Индивидуальные, групповые, командные действия средствами двусторонних и подвижных игр. Правила и судейство игры.	Баскетбол на занятиях по физической культуре
5		46	4	Футбол. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка для развития двигательных качеств футболиста. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, остановки, падения, прыжки. Техника владения мячом: передачи, приём, удары по мячу разными способами, удары по воротам. Техника овладения мячом: перехваты, отбивание, выбивание. Индивидуальные, групповые, командные действия средствами учебных и подвижных игр. Правила и судейство игры. Соревнования по футболу между группами, курсами в рамках учебных пар.	
Итого по разделу		174	26		

Общая физическая подготовка					
6	2	26	8	ОФП. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести, игровой и легкоатлетической направленности. Специальные, профессионально-прикладные физические упражнения, оздоровительно-спортивные мероприятия.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями
Итого по разделу часов:		26	8		
Итого по двум разделам:		200	34		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)	
			оч.ф	з.ф
Базовые физкультурно-спортивные виды				
Раздел 1	1	Самостоятельное выполнение ОРУ на месте и в движении, у опоры, с предметами и без предметов	10	10
	2	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие мышц спины, брюшного пресса, ног, рук.	10	10
	3	Самостоятельное выполнение специально-беговых и прыжковых упражнений.	7	8
	4	Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники бега на короткие и средние дистанции.	8	10
	5	Самостоятельное выполнение подводящих упражнений, СПУ для освоения техники прыжка в длину с места.	7	8
	6	Самостоятельное выполнение СБУ для освоения техники бега на длинные дистанции.	8	10
	7	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу. Системы розыгрышей	4	10
	8	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по футболу. Системы розыгрышей.	4	10
	9	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по баскетболу. Системы розыгрышей.		10
	10	Ознакомление со спортивно-техническим тестированием по волейболу	4	8
	11	Ознакомление со спортивно-техническим тестированием по футболу.	4	8

	12	Ознакомление со спортивно-техническим тестированием по баскетболу.		8
	13	Подвижные игры и игровые упражнения для изучения технической подготовки в волейболе.	4	10
	14	Подвижные игры и игровые упражнения для изучения технической подготовки в футболе.	4	10
	15	Подвижные игры и игровые упражнения для изучения технической подготовки в баскетболе.		10
	16	Волейбол, правила игры. Судейство.	4	10
	17	Футбол, правила игры. Судейство	4	10
	18	Баскетбол, правила игры. Судейство		10
	19	Изучение основных понятий техники игры в волейбол.	4	10
	20	Изучение основных понятий техники игры в футбол.	4	10
	21	Изучение основных понятий техники игры в баскетбол.		10
Итого по разделу часов			90	200
Общая физическая подготовка				
Раздел 2	1	Упражнения, направленные на развитие быстроты: – бег из усложненных стартовых положений (спиной вперед, с низкого приседа); – бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением)	8	10
	2	Упражнения, направленные на развитие выносливости: – длительный бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин; – кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью.	8	10
	3	Упражнения, направленные на развитие силы: – упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве сопротивления используются: – вес предметов (гантели, штанги, тренажеры); – противодействие партнера; – сопротивление упругих предметов (эспандеры, жгуты); – упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания).	8	12
	4	Упражнения на развитие прыгучести, ловкости и гибкости.	8	10
	5	Самостоятельное выполнение ОРУ на различные группы мышц, упражнений ППФП.	6	8
	6	Составление и проведение подготовительной части занятия по физической культуре (10 упражнений ОРУ).		8
	7	Составление и проведение СБУ и СПУ по волейболу.		8
	8	Составление и проведение СБУ и СПУ по футболу.		8
	9	Составление и проведение упражнений на развитие силы и быстроты.		8
	Итого по разделу часов			38
Итого			128	282

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 экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления. Учебно-методическое пособие.	Шишкану А.Н. Чекате Т.Т. Мазур В.В. Швыдкая М.В.	2020 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре	Хмырова О.А. Швыдкая М.В. Черба Т.И. Твердохлебова Л.И.	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
6.	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	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры

	воспитания и спорта					
5.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Физическая культура	В.Д. Дашиноорбаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.	-	1	Сайт кафедры
8	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://fizkulturana5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий -

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	Элективный курс по физической культуре	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Элективный курс по физической культуре	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Элективный курс 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: 35.03.04 Агрономия, профиль Агробизнес и 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, по профилю подготовки Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-7).

9. Технологическая карта дисциплины

Преподаватель – лектор Мазур В.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Мазур В.В.

Балльно-рейтинговая система не введена.