

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физического воспитания»

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана АТФ, доцент
АТФ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
Димогло А.В.
(Ф.И.О.)
«09» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. декана факультета ФКиС
доцент
«Физическая
культура
и спорт»
Гурсова О.В.
(Ф.И.О.)
«30» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.10 ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

на 2023/2024 учебный год
на 2024/2025 учебный год
на 2025/2026 учебный год

Специальность: 23.05.01. Наземные транспортно – технологические средства

Специализация: «Технические средства агропромышленного комплекса»

Квалификация
инженер

Специальность: 36.05.01. Ветеринария

Специализация: «Патология и терапия болезни животных»

Квалификация
Ветеринарный врач

Форма обучения
очная, заочная, заочная(сокращенное), очно-заочное

2023 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2023 г.

Рабочая программа дисциплины **Элективный курс по физической культуре и спорту** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по специальности: 23.05.01. Наземные транспортно – технологические средства, специализация: «Технические средства агропромышленного комплекса», по специальности: 36.05.01. Ветеринария, специализация: «Патология и терапия болезни животных»

Составитель(-ли) рабочей программы:

ст. преподаватель



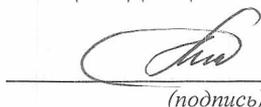
В.В. Мазур

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«22» 09 2023 г. протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

«22» 09 2023 г.
(дата)



(подпись)

доцент Т.И. Черба

Зав. выпускающей кафедрой

«22» 09 2023 г.
(дата)

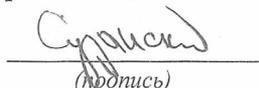


(подпись)

доцент Клинк Г.В.

Зав. выпускающей кафедрой ветеринарной медицины

«29» 09 2023 г.
(дата)



(подпись)

Сүзанский А.А.

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.10 Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана по специальности: 23.05.01. Наземные транспортно – технологические средства, специализация: «Технические средства агро-промышленного комплекса», по специальности: 36.05.01. Ветеринария, специализация: «Патология и терапия болезни животных». 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 здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД _{УК-7.1} Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИД _{УК-7.2} Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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	Волейбол в системе

			подготовка для развития двигательных качеств волейболиста. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, падения, прыжки. Техника 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.	физического воспитания студентов вуза
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

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 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.	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. Швыдкая 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. Дашиноорбаев	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://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

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 специальности: 23.05.01. Наземные транспортно – технологические средства, специализация: «Технические средства агро-промышленного комплекса», по специальности: 36.05.01. Ветеринария, специализация: «Патология и терапия болезни животных». Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-7).

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1, 2, 3 (очное) группы **АТ23ДР65НТ1**

Курс 1, 2, 3 (заочное) группы **АТ23ВР65ТС**

Курс 1,2,3 (заочное сокращенное обучение) **АТ23ВР66НТ**

Курс 1, 2, 3 (очное) группы **АТ23ДР65ВЕ**

Курс 1, 2, 3 (заочное) группы **АТ23ВР65ВЕ**

Курс 1,2,3 (очно-заочное) группы **АТ23Р65ВЕ1**

Преподаватель – лектор Мазур В.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Мазур В.В.

Балльно-рейтинговая система не введена.