

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

Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

СОГЛАСОВАНО

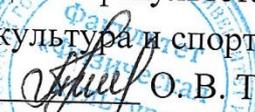
Директор Физико-технического  
института

  
Д.Н. Калошин  
« 13 » 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физическая  
культура и спорт

  
О.В. Трусова  
« 13 » 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

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

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

Направление:

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль:

Системное программирование и компьютерные технологии

Квалификация  
бакалавр

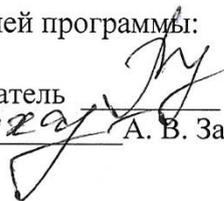
Форма обучения  
очная

ГОД НАБОРА 2024

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.О.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 01.03.02. Прикладная математика и информатика и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Системное программирование и компьютерные технологии».

Составители рабочей программы:

старший преподаватель  А. Н. Шишкану  
преподаватель  А. В. Захаревич

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
спортивных игр

«30» августа 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

« 30 » 08 2024 г.  М. Н. Романюк, доцент

Зав. выпускающей кафедрой высшей и прикладной математики и информатики

«30» 08 2024 г.  А. В. Коровой доцент, к.ф.-м.н.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.О.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физических упражнений и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

2. Понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

5. 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 и спорте;

6. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей;

8. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. Совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 (Б1.О.07).

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже.

<i>Категория (группа) компетенций</i>	<i>Код и наименование</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</i>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности.	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.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля	
		В том числе					
		Аудиторных			СР		
		Всего	Л	ПЗ			ЛЗ
II	2/66	40		40		26	зачёт
III	65	40		40		25	
IV	2/66	40		40		26	зачёт
V	65	40		40		25	
VI	2/66	40		40		26	зачёт
Итого	6/328	200		200		128	

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

№ раздела	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Базовые физкультурно-спортивные виды.	120		120	-	28
2	Общая физическая подготовка.	80		80	-	100
	<b>Итого</b>	<b>200</b>		<b>200</b>	<b>-</b>	<b>128</b>

##### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности.

Лекции - отсутствуют.

##### Практические занятия II семестр.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды.</b>				
1.	1	2	ФУТБОЛ. Дальнейшее обучение технике передач мяча на месте и в движении.	Объяснение, показ
2.		2	Дальнейшее обучение технике остановки мяча. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Дальнейшее обучение технике перемещений в футболе.	Объяснение, показ
3.		2	Дальнейшее обучение технике ударам по мячу. Удары по катящемуся и летящему мячу.	Объяснение, показ
4.		2	Дальнейшее обучение технике ударам по мячу. Удары внешней и внутренней стороной стопы в сочетании с другими техническими приёмами.	Объяснение, показ
5.		2	Совершенствование техники передач мяча различными способами: головой, подъемом., внутренней и внешней стороной стопы.	Объяснение, показ
6.		2	Совершенствование техник-тактических взаимодействий в футболе в защите.	Объяснение, показ
7.		2	Совершенствование техник-тактических взаимодействий в футболе в защите.	Объяснение, показ
8.		2	Совершенствование техник-тактических взаимодействий в футболе в нападении.	Объяснение, показ
9.		2	Совершенствование техник-тактических взаимодействий в футболе в нападении.	Объяснение, показ
10.		2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Объяснение, показ
11.		2	Двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	Объяснение, показ

12.		2	Совершенствование раннее изученных технических приёмов в учебной игре.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>24</b>		
<b>Общая физическая подготовка.</b>				
13.	1	2	Комплекс прыжковых упражнений.	Объяснение, показ
14.		2	Комплекс упражнений на координационной лестнице.	Объяснение, показ
15.		2	Комплексы упражнений с набивными мячами.	Объяснение, показ
16.		2	Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	Объяснение, показ
17.		2	Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
18.		2	Комплексы упражнений на перекладине и равновысоких брусья для воспитания силы верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
19.		2	Комплексы специальных упражнений с использованием легкоатлетических барьеров.	Объяснение, показ
20.		2	Комплексы упражнений для развития быстроты реакции и скоростных качеств.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>16</b>		
<b>Всего часов во II семестре</b>		<b>40</b>		

### Практические занятия III семестр.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
<b>Базовые физкультурно-спортивные виды.</b>				
1.	1	2	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом.	Объяснение, показ
2.		2	Дальнейшее обучение техники ловли мяча одной рукой на уровне груди, «высокого», «катящегося», «низкого» мячей после отскоков.	Объяснение, показ
3.		2	Дальнейшее обучение техники верхней передачи мяча.	Объяснение, показ
4.		2	Дальнейшее обучение техники нижней передачи мяча.	Объяснение, показ
5.		2	Дальнейшее обучение технике нижней боковой подачи Верхняя прямая подача в волейболе.	Объяснение, показ
6.		2	Дальнейшее обучение техники блокирования в волейболе.	Объяснение, показ
7.		2	Дальнейшее обучение техники нападающего удара в волейболе.	Объяснение, показ
8.		2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Объяснение, показ
9.		2	Дальнейшее обучение технико-тактическим взаимодействиям в защите.	Объяснение, показ
10.		2	Дальнейшее обучение технико-тактическим взаимодействиям в нападении.	Объяснение, показ
11.		2	Двусторонняя игра по индивидуальным заданиям.	Объяснение, показ
12.		2	Двусторонняя игра для совершенствования раннее изученных технических приёмов.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>24</b>		
<b>Общая физическая подготовка.</b>				
1.	1	2	Комплекс прыжковых упражнений.	Объяснение, показ

2.		2	Комплекс упражнений на координационной лестнице.	Объяснение, показ
3.		2	Комплексы упражнений с набивными мячами.	Объяснение, показ
4.		2	Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	Объяснение, показ
5.		2	Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
6.		2	Комплекс упражнений на перекладине и равновысоких брусья для воспитания силы верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
7.		2	Комплекс специальных упражнений с использованием легкоатлетических барьеров.	Объяснение, показ
8.		2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и скоростных качеств.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>16</b>		
<b>Всего часов в III семестре</b>		<b>40</b>		

### Практические занятия IV семестр.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1.	1	2	Освоение техникой передвижений в баскетболе, перемещения с изменением скорости и направления.	Объяснение, показ
2.		2	Освоение техники поворотов, стоек в баскетболе	Объяснение, показ
3.		2	Дальнейшее обучение техники ловли и передачи мяча в баскетболе (с пассивным сопротивлением защитника)	Объяснение, показ
4.		2	Дальнейшее обучение техники ведения мяча.	Объяснение, показ
5.		2	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Объяснение, показ
6.		2	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой с места и в движении.	Объяснение, показ
7.		2	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками с места, в движении, с пассивным сопротивлением.	Объяснение, показ
8.		2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Объяснение, показ
9.		2	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в защите в баскетболе.	
10.		2	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении в баскетболе.	
11.		2	Двусторонняя игра по индивидуальным заданиям.	Объяснение, показ
12.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>24</b>		
Общая физическая подготовка.				
1.	1	2	Комплекс прыжковых упражнений.	Объяснение, показ
2.		2	Комплекс упражнений на координационной лестнице.	Объяснение, показ
3.		2	Комплексы упражнений с набивными мячами.	Объяснение, показ
4.		2	Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	Объяснение, показ
5.		2	Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
6.		2	Комплекс упражнений на перекладине и равновысоких брусья для воспитания силы верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ

7.	2	Комплекс специальных упражнений с использованием легкоатлетических барьеров.	Объяснение, показ
8.	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и скоростных качеств.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>	<b>16</b>		
<b>Всего часов в IV семестре</b>	<b>40</b>		

### Практические занятия V семестр.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1.	1	2	Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	Объяснение, показ
2.		2	Совершенствование техники блокирования в волейболе.	Объяснение, показ
3.		2	Обучение индивидуальным и групповым тактическим взаимодействиям в защите в волейболе.	Объяснение, показ
4.		2	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям при выполнении вторых передач в волейболе.	Объяснение, показ
5.		2	Обучение тактическим командным действиям в нападении.	Объяснение, показ
6.		2	Обучение тактическим командным действиям в защите.	Объяснение, показ
7.		2	Методика организации и судейство соревнований по волейболу/двусторонних игр.	Объяснение, показ
8.		2	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в защите и нападении волейболе.	Объяснение, показ
9.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов.	Объяснение, показ
10.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями.	Объяснение, показ
11.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся.	Объяснение, показ
12.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>	<b>24</b>			
Общая физическая подготовка.				
1.	1	2	Комплекс прыжковых упражнений.	Объяснение, показ
2.		2	Комплекс упражнений на координационной лестнице.	Объяснение, показ
3.		2	Комплексы упражнений с набивными мячами.	Объяснение, показ
4.		2	Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	Объяснение, показ
5.		2	Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
6.		2	Комплекс упражнений на перекладине и разновысоких брусьях для воспитания силы верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
7.		2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и скоростных качеств.	Объяснение, показ
8.		2	Комплекс специальных упражнений с использованием легкоатлетических барьеров.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>	<b>16</b>			
<b>Всего часов в V семестре</b>	<b>40</b>			

### Практические занятия VI семестр.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1.	1	2	Совершенствование техники перемещений, остановок в футболе с пассивным и активным защитником.	Объяснение, показ
2.		2	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе. Игра вратаря.	Объяснение, показ
3.		2	Совершенствование техники ударов по мячу с активным и пассивным защитником любыми изученными способами.	Объяснение, показ
4.		2	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям игрока без мяча и с мячом в нападении и противодействия в защите.	Объяснение, показ
5.		2	Совершенствование групповых тактических действий и нападении и в защите.	Объяснение, показ
6.		2	Совершенствование командных тактических действий в нападении и в защите.	Объяснение, показ
7.		2	Методика организации учебной игры в футболе и судейство её. Основные жесты судей.	Объяснение, показ
8.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся.	Объяснение, показ
9.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями.	Объяснение, показ
10.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями.	Объяснение, показ
11.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями.	Объяснение, показ
12.		2	Двусторонняя игра для совершенствования ранее изученных технических приёмов с усложненными заданиями для занимающихся.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>24</b>		
Общая физическая подготовка.				
1.		2	Комплекс прыжковых упражнений.	Объяснение, показ
2.		2	Комплекс упражнений на координационной лестнице.	Объяснение, показ
3.		2	Комплексы упражнений с набивными мячами.	Объяснение, показ
4.		2	Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины.	Объяснение, показ
5.		2	Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
6.		2	Комплекс упражнений на перекладине и равновысоких брусья для воспитания силы верхнего плечевого пояса.	Объяснение, показ
7.		2	Комплекс специальных упражнений с использованием легкоатлетических барьеров.	Объяснение, показ
8.		2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и скоростных качеств.	Объяснение, показ
<b>Итого по разделу часов</b>		<b>16</b>		
<b>Всего часов в VI семестре</b>		<b>40</b>		

## Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость в часах
1	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх. Сущность спортивных игр и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики спортивных игр. <b>СИТ</b>	30
	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам спортивных игр. <b>СИТ</b>	30
	3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, методика составления комплексов, направленных на овладение простейшими техническими приемами, умение организовывать спортивную игру по упрощенным правилам. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки студенческой молодежи в спортивных играх. <b>СИТ</b>	40
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>100</b>
2	4	Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. <b>СИТ</b>	14
	5	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. <b>СИТ</b>	14
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>28</b>
<b>Итого :</b>			<b>128</b>

**СИТ** – самостоятельное изучение темы

### 5. Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзеп-л.	Электронная версия	Место размещения эл. версии
Основная литература						
1	Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения. Пед. специальности	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М	2004	-	+	<a href="http://publ.lib.ru/ARCHIVES/V/" vysshee_professional'noe_obrazovanie"="">(seriya)/%D1%EF%EE%F0%F2%E8%E2%ED%FB%E5%20%E8%E3%F0%FB%20%F2%E5%F5%ED%E8%EA%E0.%20%F2%E0%EA%F2%E8%EA%E0.%20%EC%E5%F2%EE%E4%E8%EA%E0%20%EE%E1%F3%F7%E5%ED%E8%FF.(2001).pdf</a>
2	Энциклопедия физической подготовки	Захаров Е., Карасев А.	2012	-	+	<a href="https://sport.webtm.ru/uploads/Sportlit/Fizicheskaya%20podgotovka.pdf">https://sport.webtm.ru/uploads/Sportlit/Fizicheskaya%20podgotovka.pdf</a>
3	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика.	Грецов Г. В., Янковский А. Б.	2014	-	+	<a href="http://qweewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2290/mod_resource/content/1/1021158_93_Gretsov.pdf">http://qweewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2290/mod_resource/content/1/1021158_93_Gretsov.pdf</a>
4	Физическая культура (учебное пособие)	Дзержинская Л. Прохорова И.	2016	-	+	<a href="https://docs.vlgr.ranepa.ru/pod/ipc/elizd/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%28%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B">https://docs.vlgr.ranepa.ru/pod/ipc/elizd/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%28%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B</a>

						<a href="#">А%D0%B0%29.pdf</a>
5	Бадминтон и методика преподавания	Т. Н. Чебан А.Н. Шишкану О. М. Мамков	2023	10	+	<a href="http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Badminton%20i%20metodika%20prepodavaniya.pdf">http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Badminton%20i%20metodika%20prepodavaniya.pdf</a>
6	Новые физкультурноспортивные виды	Т. Н. Чебан А.Н. Шишкану	2022	10	+	<a href="http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Ucebnoe%20posobie%20po%20NFSVvSI%202022%20Makinina%20Ceban%20Mamkov%20Didenko%20Samoluk%20Siskanu.pdf">http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Ucebnoe%20posobie%20po%20NFSVvSI%202022%20Makinina%20Ceban%20Mamkov%20Didenko%20Samoluk%20Siskanu.pdf</a>
7	Волейбол:ошибки, их причины и методика исправления	А. Н. Шишкану Т. Т. Чекате	2019	7	+	<a href="http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Volejbol%20osibki%20ih%20priciny%20i%20metodika%20spravleniya%202020g.pdf">http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Volejbol%20osibki%20ih%20priciny%20i%20metodika%20spravleniya%202020g.pdf</a>

## 6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Разрешено использование интернет источниками официальных сайтов.

## 6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Дисциплина предусматривает лекции и практические занятия. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

1. Волейбол на уроке физической культуры. Алексеева М.В., Рачук О.И. 2008
2. Экзамен по физической культуре. Алексеева М.В., Лукашова Л.И., 2008

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой: учебные аудитории, стадион, игровые площадки, футбольное поле, силовые комплексы. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и воланы для бадминтона, хронометр, рулетка.

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### Методические рекомендации для преподавателя

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки бакалавра.

Программа учебной дисциплины обобщает опыт предшествующей подготовки и опирается на имеющийся у обучающихся уровень общекультурного и физического развития. Преподавание данной дисциплины ставит целью формирование физической культуры личности, обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения этих целей преподаватель должен предусмотреть и решать следующие задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- усвоение обучающимися основ методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в профессиональной и повседневной жизни;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании,

самосовершенствовании, здоровом образе жизни;

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### Методические рекомендации для обучающегося

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

### 9. Технологическая карта дисциплины

Курс I ФТ24ДР62ПФ семестр II

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель А.В. Захаревич, ст. преподаватель А.Н. Шишкану

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля	
		В том числе					
		Аудиторных			СР		
		Всего	Л	ПЗ			ЛЗ
II	2/66	40		40		26	<b>зачёт</b>

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
<b>Итого количество баллов по текущей аттестации</b>		45	70
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

Курс II ФТ24ДР62ПФ семестр III

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель А.В. Захаревич, ст. преподаватель А.Н. Шишкану

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля
		В том числе				
		Аудиторных			СР	
		Всего	Л	ПЗ		
III	65	40		40		25

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
<b>Итого количество баллов по текущей аттестации</b>		<b>45</b>	<b>70</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

Курс II ФТ24ДР62ПФ семестр IV

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель А.В. Захаревич, ст. преподаватель А.Н. Шишкану  
Кафедра спортивных игр.

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля	
		В том числе					
		Аудиторных			СР		
		Всего	Л	ПЗ			ЛЗ
IV	2/66	40		40		26	<b>зачёт</b>

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
<b>Итого количество баллов по текущей аттестации</b>		45	70
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

Курс III ФТ24ДР62ПФ семестр V

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель А.В. Захаревич, ст. преподаватель А.Н. Шишкану

Кафедра спортивных игр.

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля
		В том числе				
		Аудиторных			СР	
		Всего	Л	ПЗ		
V	65	40		40		25

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
<b>Итого количество баллов по текущей аттестации</b>		45	70
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

Курс **III** ФТ24ДР62ПФ семестр **VI**

Преподаватели, ведущие практические занятия: **преподаватель А.В. Захаревич, ст. преподаватель А.Н. Шишкану**

Кафедра **спортивных игр.**

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля	
		В том числе					
		Аудиторных			СР		
		Всего	Л	ПЗ			ЛЗ
VI	2/66	40		40		26	<b>зачёт</b>

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
<b>Итого количество баллов по текущей аттестации</b>		45	70
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>55</b>	<b>100</b>