

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивные игры

СОГЛАСОВАНО
Декан географического факультета к.б.н.,
доцент Филипенко С.И.

« 9 »

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура и
спорт» к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.

« 10 »

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2025 учебные года

Направление

1.05.03.02 «География»

Профиль

«Геоморфология»;

«Физическая география и ландшафтоведение»;

«Региональная политика и территориальное проектирование».

квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения:

(очная)

Год набора **2022**

Тирасполь, 2022 год

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по специальности *1.05.03.02 «География»*, География и профилям подготовки «Геоморфология», «Физическая география и ландшафтоведение», «Региональная политика и территориальное проектирование» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 955 от 07.08.2014 г.

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры «Спортивные игры»  Мамков О.М.
Преподаватель-стажер кафедры «Спортивные игры»  Захаревич А.В.
Ст. преподаватель кафедры ФРиОТ Димитренко Е.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Спортивные игры»

« 28 » 08 2022 г., протокол № 1.

Зав. кафедры-разработчика
« 28 » 08 2022 г.  Романюк М.Н.

Зав.кафедры «Социально-экономической географии и регионоведения» доцент,
к.г.н., доцент  / Бурла М.П.

« 7 » 08 2022 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.О.29 «Элективные курсы по физической культуре» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических и дистанционных занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

Дистанционные занятия помогают студентам более углублено (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1. Знает: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. Умеет: - эффективно планировать и контролировать

		<p>собственное время;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. <p>ИД УК-6.3.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами управления собственным временем - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД УК-7.1.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни <p>ИД УК-7.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>ИД УК-7.3.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость в часах	Лек-ии	Учебно-практические занятия (лабораторные)	Контроль	Самост. работы	Форма итогового контроля
I	68		68	-	-	
II	66		66	-	-	Технический зачет
Итого	134		134	-	-	Технический зачет

III	68		68	-	-	
IV	66		66	-	-	Технический зачет
Итого	134		134	-	-	Технический зачет
V	30		30	-	-	
VI	30		30	-	-	Технический зачет
Итого	60		60	-	-	Технический зачет
Всего	328		328	-	-	Технический зачет

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

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

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

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работ а (СР)
				ПЗ	ЛР	КР	
3.	Учебно-практический раздел		134				
	1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36		18 18		
	2. Волейбол	1 семестр 2 семестр	34		18 16		
	3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34		18 16		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30		14 16		

3.	Вид итогового контроля Тех. зачет.	2 семестр					
	ИТОГО		134			134	

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

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеа уд. работ а (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
	Учебно-практический раздел		134				
3.	1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36			18 18	
	2. Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16	
	3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16	
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16	
3.	Вид итогового контроля Тех. зачет.	4 семестр					
	ИТОГО		134			134	

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

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеау д. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
	Учебно-тренировочный раздел		60				
3.	1. Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр				8 8	
	2. Волейбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр				6 6	
3.	Вид итогового контроля Тех. зачет	6 семестр					
	ИТОГО		60			60	

**4.4. Тематический план по видам учебной деятельности
(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских))**

занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы обучающихся)

Лабораторные занятия (1 курс)

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

			<p>1.10. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.11. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.12. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.</p> <p>1.13. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).</p> <p>1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).</p> <p>1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).</p> <p>1.16. Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м).</p> <p>1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.18. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.</p>	
2.	3	34	<p>2. Волейбол</p> <p>2.1. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.3. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.4. Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.5. Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>2.6. Упражнения для обучения технике нижней подачи.</p>	

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

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

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

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

Лабораторные занятия (2 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы лабораторных занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	3	36	<p>1..Легкая атлетика</p> <p>1.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).</p> <p>1.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.</p> <p>1.4.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение старту и стартовому разгону).</p> <p>1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.</p> <p>1.6.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).</p> <p>1.7.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.8.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1.9.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.10.Упражнения для дальнейшего</p>	

			<p>обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>1.11. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.12. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.13. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).</p> <p>1.14. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора)</p> <p>1.15. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м)</p> <p>1.16. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.17. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.</p> <p>1.18. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p>	
2.	3	34	<p>2. Волейбол</p> <p>2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.3. Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.7. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>2.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при</p>	

			<p>подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>2.11. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>2.12. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>2.13. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>2.14. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.15. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.16. Интегративная подготовка в волейболе.</p> <p>2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p>	
3.	3	34	<p>3. Баскетбол</p> <p>3.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).</p> <p>3.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5. Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>3.7. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p>	

			<p>3.8. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>3.10. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>3.11. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.12. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.13. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>3.14. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>3.15. Обучение командным действиям в нападении.</p> <p>3.16. Интегративная подготовка в баскетболе.</p> <p>3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p>	
4.	3	30	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>4.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.4. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.5. Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>4.6. Интегративная подготовка в футболе.</p> <p>4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.8. Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.</p> <p>4.9. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и</p>	

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

Лабораторные занятия (3 курс).

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы лабораторных занятий	Учебно-наглядные пособия

1	3	16	<p>1. Легкая атлетика</p> <p>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).</p> <p>1.2. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.</p> <p>1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.5. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции</p> <p>1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м).</p> <p>1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом (сдача дополнительного тестирования).</p>	
2	3	16	<p>2. Волейбол</p> <p>2.1. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий.</p> <p>2.2. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.4. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>2.5. Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>2.6. Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.7. Игровая и соревновательная деятельность.</p> <p>2.8. Контрольное тестирование.</p>	
3	3	16	<p>3. Баскетбол</p> <p>3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в</p>	

			<p>сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>3.2. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).</p> <p>3.3. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).</p> <p>3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча).</p> <p>3.5. Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> <p>3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.8. Двусторонняя учебная игра.</p>	
4	3	12	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>4.1. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.2. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.3. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p>Бадминтон (женщины)</p> <p>4.1. Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)</p> <p>4.2. Совершенствование жонглированию воланом.</p> <p>4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>4.10 Совершенствование страховки при игре в паре.</p> <p>4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.</p>	

ИТОГО	60		
--------------	-----------	--	--

Примечание: ДЗ - домашнее задание; СИТ — самостоятельное изучение темы, ИДЛ - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа и другие

Учебно-наглядные пособия: плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол на уроке физической культуры	Алексеева М.В., Рачук О.И.	2008	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
3.	Физическая культура	Дашиноорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
5.	Футбол: методика обучения технике, тактике	Чебан Т.Н. Мамков О.М.	2017	5	+	Кафедра «Спортивные игры»
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра «Спортивные игры»
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра «Спортивные игры»

4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных 100%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1.	Физическая культура	Стадион: -беговые дорожки; -сектор для прыжков в длину с разбега;	Аренда
2.	Физическая культура	Стадион: -открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3.	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного

действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» (68 ч.)

Курс – I. Группа – ЕГ22ДР62ГЕ1

Семестр – 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) <i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i>	Количество зачетных единиц
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

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

Курс – I. Группа – ЕГ22ДР62ГЕ1

Семестр – 2.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
---------------------------------	--	---	----------------------------

Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности.			

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

Курс – II. Группа – ЕГ22ДР62ГЕ1

семестр – 3.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

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

Курс – II. Группа – ЕГ22ДР62ГЕ1

семестр – 4.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М.,
Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане	Количество зачетных единиц
---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

	(бакалавриат, специалитет, магистратура)	(А, Б, В, Г)	
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности.			

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

Курс – III. Группа – ЕГ22ДР62ГЕ1

семестр – 5.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М., Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18	1
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, история.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика			

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

Курс – III. Группа – ЕГ22ДР62ГЕ1

Семестр – 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М., Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат,	Статус дисциплин. в раб. учебн.	Количество зачетных единиц
--	--	--	-----------------------------------

	специалитет, магистратура)	плане (А, Б, В, Г)	
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.18	1
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, история.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика			