

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теории и методики физического воспитания и спорта»

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета педагогики
и психологии

 Васильева Л.И.

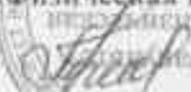
(подпись)

«23» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
«Физическая культура и

спорт»

 Трусова О.В.

«23» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

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

на 2023/2024 учебный год

на 2024/2025 учебный год

на 2025/2026 учебный год

Направление

37.03.01 Психология

Профиль

«Прикладная психология»

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

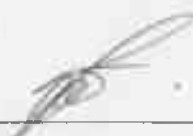
очная

ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины Б1.0.10 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль: «Прикладная психология»

Составитель


(подпись)

/ Ротарь Л.А. доцент;

Зав. кафедрой ТиМФВиС



/ Спивак И.А. старший преподаватель

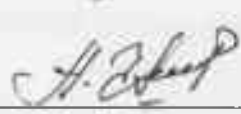
Зав. кафедрой психологии



/ Кучерявенко В.И., к.псих.н., доцент

Декан факультета

«Педагогики и психологии»



/ Васильева Л.И., к.п.н., доцент

Разработчик


(подпись)

/ Ротарь Л.А. доцент;

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.0.10 «Элективные курсы по физической культуре» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры 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:

Задачами освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- 2) значение научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно – целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойства личности, самоопределение в физической культуре. Обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- 5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Элективные курсы по физической культуре входит в обязательную часть (раздел Б1.0.10) и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлен на формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья обучающегося. Способствует расширению и укреплению знаний и навыков по физиологии, педагогике, психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережен ие	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	ИДук-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		ИДук-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
II	1/66	66	-	40	-	26	-
III	1/65	65	-	40	-	25	Тех. зачет
IV	1/66	66	-	40	-	26	Зачет
V	1/65	65	-	40	-	25	Тех. зачет
VI	1/66	66	-	40	-	26	Зачет
Итого:	5/328	328	-	200	-	128	-

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего		Аудиторная работа			Внеауд. Работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Тема 1: Базовые физкультурно-спортивные виды.						
	1. Гимнастика	55		-	25	-	30
	2. Легкая атлетика	85			50		35
	3. Спортивные игры	123			75		48
2	Тема 2: Общая физическая подготовка.						
	1. Оздоровительные системы физической культуры	65		-	50	-	15
Всего:		328		-	200	-	128

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности для студентов очной и заочной формы обучения

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 2 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				

1	1	5	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без). Упражнение для развития гибкости и подвижности в суставах.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
2	1	10	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции) 30,60,100м. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 30,60,100м. Техника бега по виражу, выход на прямую 30,6,1000м. Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование) 30,60м. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 800,1000м. Равномерно-переменный бег (Фартлек) 800,1000м Равномерно-переменный бег (Фартлек) 800,1000м Техника бега по пересеченной местности до 1500м	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
3	1	15	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками сверху. В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками снизу. В/Б. Техника игры в нападении: нападающий удар. В/Б. Техника игры в нападении: нижняя прямой подача (ж.), верхняя прямая подача (м.), нижняя боковая подача (м. и ж.). В/Б. Техника владения мячом, учебная игра Б/Б. Техника игры в защите и нападении: защитная стойка, перемещений, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты. Б/Б. Техника игры в нападении: ловля и передача мяча различными способами. Б/Б. Техника игры в нападении: ведение мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек. Б/Б. Техника игры в нападении: ведение два шага бросок. Броски мяча в кольцо с различных точек. П./и.с элементами б/б. Б/Б. Техника игры в защите и нападении: отбор мяча, заслоны. Броски мяча в кольцо с различных точек. Б/Б. Техника игры в нападении: штрафной бросок. Учебная игра. Ф/Б. Техника игры в защите и нападении: стойки и передвижения футболиста – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: стойки, хват ракетки, техника передвижений – ж. Ф/Б. Техника игры в нападении: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема – (м.) Б/т. Техника игры в защите и нападении: жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на месте и в движении – ж. Ф/Б, Б/т Техника владения мячом, учебная игра Ф/Б Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Раздел 2. Общая физическая подготовка.				

4	2	10	Девушки: Комплекс оздоровительной аэробики. Комплекс стэп-аэробики. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика) Основы хореографии Юноши: Комплекс для развития грудных и широчайших мышц спины. Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча. Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса. Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра. Комплекс для развития дельтовидных мышц. Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг) Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением, атлетическая гимнастика – м.; степ-аэробика – ж.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов:		40ч		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов	Тема самостоятельных занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	10	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (бег подстанции, финиширование) Совершенствовать технику старта в беге на короткиедистанции (спринт) Совершенствовать технику бега по виражу, выход на прямую Совершенствовать технику высокого старта и бега на средниедистанции	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
2	1	16	Совершенствовать технику В/б. в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара. В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра Совершенствовать технику В/б. одиночного блока. Учебная игра Совершенствовать технику Б\б. в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра. Совершенствовать технику Б\б владения мячом, учебная игра Совершенствовать технику Ф./б. тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки –м. Совершенствовать технику Ф/б. в нападении: ведения мяча с изменением скорости и направления движения,	Спортивный инвентарь и технические средства обучения

			взаимодействие 2-х, 3-х игроков, отбора мяча во время передач, приема и ведения.	
Итого по разделу часов		26ч		

Практические занятия – 3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	5	Гимнастика Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
2	1	10	Легкая атлетика - техника бега на короткие дистанции (бег подстанции, финиширование) 60,100м. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 60,100м. Техника бега по виражу, выход на прямую 60,100м. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 60 Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении, в коридоре, эстафетный бег 4x100, 8x50м. Л/а. равномерно-переменный бег (Фартлек) 60,100м Кроссовая подготовка: старт, бег подстанции, финиширование 2000м.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
3	1	20	Спортивные игры В/б. Техника игры в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара. В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра В/б. Техника одиночного блока. Учебная игра В/б. Техника владения мячом, учебная игра Б/б. Тактика игры в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра. Б/б. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Учебная игра Б/б. Техника владения мячом, учебная игра Б/т. Техника и тактика игры в паре – ж. Ф/б. Техника игры в нападении: ведения мяча с изменением скорости и направления движения, взаимодействие 2-х, 3-х игроков, отбора мяча во время передач, приема и ведения. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра Ф/б. Техника владения мячом, воланом, учебная игра – м. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения

			Оздоровительная аэробика – ж. Б/т. Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
4	2	5	Девушки: Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей. Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины. Юноши: Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины. Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча. Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов:		40ч		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов	Тема самостоятельных занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	10	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (бег подстанции, финиширование) Совершенствовать технику старта в беге на короткиедистанции (спринт) Совершенствовать технику бега по виражу, выход на прямую Совершенствовать технику высокого старта и бега на средниедистанции	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
1	1	15	Совершенствовать технику В/б. в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижнейпрямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара. В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра Совершенствовать технику В/б. одиночного блока. Учебная игра Совершенствовать технику Б\б. в защите: личная, зонная и смешаннаязащита. Учебная игра. Совершенствовать технику Б\б владения мячом, учебная игра Совершенствовать технику Ф./б. тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки –м.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов		25ч		

Практические занятия – 4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	5	Гимнастика Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения атлетическая гимнастика – м.; хореография, степ-аэробика – ж.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
2	1	10	Легкая атлетика Техника бега на средние дистанции: по мягкому грунту. Равномерно-переменный бег до 3 км. Кроссовая подготовка до 3 км. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки в коридоре, эстафетный бег: 4x100, 8x50м.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
3	1	20	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон) Владение мячом, учебная игра: – футбол (атлетическая гимнастика) – м; бадминтон (оздоровительная аэробика) – ж. Б/б. Техника владения мячом, учебные игры В/б. Техника владения мячом, учебные игры В/б. Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
4	2	5	Девушки: Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей. Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины. Комплекс оздоровительной аэробики Юноши: Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины. Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча. Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов		40ч		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельных занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	10	Легкая атлетика Совершенствовать технику старта в беге на короткиедистанции (спринт) Совершенствовать технику бега по виражу, выход на прямую Совершенствовать технику высокого старта и бега на средниедистанции	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
1	1	16	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон) Совершенствовать технику В/б. в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижнейпрямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара. В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра Совершенствовать технику В/б. одиночного блока. Учебная игра Совершенствовать технику Б\б. в защите: личная, зонная и смешаннаязащита. Учебная игра. Совершенствовать технику Б\б владения мячом, учебная игра Совершенствовать технику Ф./б. тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки –м.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов		26ч		

Практические занятия – 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
1	2	10	Девушки: Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика) Основы хореографии Нетрадиционные виды гимнастики (йога) Юноши Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра. Комплекс для развития дельтовидных мышц. Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг) Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,	Спортивный инвентарь и технические средства обучения

Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
2	1	10	Легкая атлетика Кроссовая подготовка до 3км.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
3	1	20	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон) Подвижные игры, эстафеты С/и. Техника владения мячом, учебные игры Б/Б Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, футбол). В/Б Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого:		40ч		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельных занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	10	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (бег подстанции, финиширование) Совершенствовать технику старта в беге на короткиедистанции (спринт) Совершенствовать технику бега по виражу, выход на прямую Совершенствовать технику высокого старта и бега на средниедистанции	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
2	1	15	Совершенствовать технику В/б. в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижнейпрямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара. В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра Совершенствовать технику В/б. одиночного блока. Учебная игра Совершенствовать технику Б\б. в защите: личная, зонная и смешаннаязащита. Учебная игра. Совершенствовать технику Б\б владения мячом, учебная игра Совершенствовать технику Ф./б. тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки –м.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов		25ч		

Практические занятия – 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
1	2	10	Девушки: Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины. Комплекс оздоровительной аэробики. Комплекс стэп-аэробики. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика) Основы хореографии Нетрадиционные виды гимнастики (йога) Юноши: Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса. Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра. Комплекс для развития дельтовидных мышц. Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг) Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
2	1	10	Кроссовая подготовка до 3км.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
3	1	20	Дидактические подвижные игры, эстафеты . Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Учебные игры. Б/Б Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся В/Б Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов		40ч		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельных занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.				
1	1	10	Совершенствовать технику старта в беге на короткиедистанции (спринт) Совершенствовать технику бега по виражу, выход на прямую Совершенствовать технику высокого старта и бега на средниедистанции	Спортивный инвентарь и технические средства

				обучения
2	1	16	Совершенствовать технику В/б. в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра Совершенствовать технику В/б. одиночного блока. Учебная игра Совершенствовать технику Б/б. в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра. Совершенствовать технику Б/б владения мячом, учебная игра Совершенствовать технику Ф./б. тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки –м.	Спортивный инвентарь и технические средства обучения
Итого по разделу часов		26ч		

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

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	История физической культуры и спорта.	Голощапов Б.Р.	2008	30		Библиотека ПГУ
2	История и организация физической культуры и спорта.	Под ред. В.В. Столбова	1982	1		Кафедра ТиМФВиС
3	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. –	Железняк Ю.Д.	2002	30		Библиотека ПГУ
4	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»	Железняк Ю.Д.	2004	30		Библиотека ПГУ
5	Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания	Пономарев Н.И.	1970	2		Библиотека ПГУ
Дополнительная литература						
6	Олимпийский учебник студента	Родиченко В.С.	2005	2		Библиотека ПГУ
7	Трудные дороги к Олимпу	Романов Н.Н.	1987	1		Библиотека ПГУ
Итого по дисциплине: 100% печатных изданий						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Литература по истории физической культуры [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/246>

2. ФизкультУРА онлайн справочник [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com/history-fk>

3. История физической культуры [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://lib4all.ru/base/B3139/B3139Content.php>
4. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://lib.rus.ec/b/108645>
5. История спорта в давние времена. Зарождение и развитие спорта [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://zdorovosport.ru/history.html>
6. Романова О. История Олимпийских Игр - электронные книги [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/History/Article/Rom_IstOl.php
7. Олимпийские игры Древней Греции | Энциклопедия Кругосвет [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.krugosvet.ru/enc/sport/OLIMPISKIE_IGRI_DREVNE_GRETSII.html?page=0,0
8. Первобытный спорт и олимпийские игры [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://ludology.ru/primsport>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по «Элективным курсам физической культуры» следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формирования 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.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины: арендуемая территория ГУ «РЦОП»

Площадки	Раздел программы	Инвентарь
Беговые дорожки: длина беговой дорожки – 100 м длина круга – 400 м Сектор для прыжков в длину с разбега (ямы для прыжков) 2 шт.	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки,
Комплексная открытая площадка с нестандартным оборудованием	ОФП, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика	перекладины, параллельные брусья, высокие и низкие, гантели, кариматы, набивные мячи, обручи, скакалки, ступеньки
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Волейбол	в/б мячи, сетка, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбольная площадка)	Баскетбол	б/б мячи, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол и мини-футбол)	Футбол	ф/б мячи, свисток, фишки.
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Бадминтон	ракетки, воланы для бадминтона,

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Рефераты для студентов временно освобожденных по состоянию здоровья:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни обучающихся.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры и регулирование работоспособности
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. История развития, и правила в волейболе.
9. Национальные виды спорта.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Массовый спорт. Его цели и задачи.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1, группа ФП23ДР62ПП1 семестр 2,3,4,5,6

Преподаватель-лектор – доцент Ротарь Л.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия – – доцент Ротарь Л.А.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Требования к техническому зачету

Выполнение всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет по базовой и вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, написание реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры. При регулярном посещении учебных занятий, добросовестном и старательном выполнении всех видов тестирования, овладении доступными умениями, навыками и знаниями по разделам программного материала, но при недостаточной физической подготовленности, обучающийся имеет право получения зачета.

Обучающиеся, пропустившие 50% и более практических занятий по неуважительной причине к сдаче всех видов тестирования и итоговой аттестации, – **не допускаются.**

Балльно-рейтинговая и кредитно-модульная системы оценивания не введены.