

13
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

СОГЛАСОВАНО

и.о. декана медицинского
факультета, к.фарм.н., доцент
Самко Г.Н.

“ 22 ” сентября 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физическая
культура и спорт, к.п.н.
профессор Гуцу В.Ф.

“ 19 ” сентября 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2023 учебный год

на 2023/2024 учебный год

на 2024/2025 учебный год

на 2025/2026 учебный год

Специальность

3.31.05.01

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО

Специализация

Лечебное дело

Квалификация

Врач-лечебник

Форма обучения

Очная

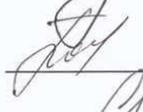
2022 год набора

г. Тирасполь 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по специальности **3.31.05.01 «Лечебное дело»** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по специализации «**Врач-лечебник**»

Составители рабочей программы:

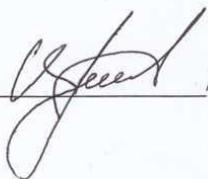
Профессор, к.п.н.  Деркаченко И.В.

Доцент, к.п.н.  Ваколюк О.П.

Преподаватель  Коростиленко Е.П.

Преподаватель  Попов В.С.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «ЛАВВСиТ»
«19» сентября 2022 г. протокол № 1

Зав. кафедрой «Легкой атлетики,
водных видов спорта и
туризма» профессор, к.п.н.
«19» сентября 2022 г.  / Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедрой
«Терапии № 2»,
к.б.н., доцент
«29» сентября 2022 г.  / Березюк Ю.Н.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" 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.

Задачами освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" являются:

- 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 обучающегося к будущей профессии;
- 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 общую часть ОПОП, учебного плана специальность 3.31.05.01 «Лечебное дело». Относится к циклу (Б1.В.08) и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

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

Учебная работа проводится в форме практических 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 обучающегося.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины направленно на формирование компетенций приведены в таблице ниже

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 Знать средства, методы и формы физической подготовки,

здоровьесбережение)	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность; УК-7.2 Уметь планировать социальную и профессиональную деятельность с учетом сочетания физической и умственной нагрузки; УК-7.3 Владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовки, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
-	-	-
Обязательные профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
-	-	-
Рекомендуемые профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
-	-	-

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр (оч.ф)	Трудоемкость , з.е./часы	Количество часов					Сам. рабо та (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Вс ег о	Лек ций (Л)	Прак т. (ПЗ)	Лаб. занят ий (ЛЗ)			
I	44	44	-	44	-	-	Технический зачет	
II	56	56	-	56	-	-	Зачет	
Итого:	100	100	-	100	-	-	Зачет	
III	44	44	-	44	-	-	Технический зачет	
IV	56	56	-	56	-	-	Зачет	
Итого:	100	100	-	100	-	-	Зачет	
V	44	44	-	44	-	-	-	
VI	56	56	-	56	-	-	Технический зачет	
Итого:	100	100	-	100	-	-	Технический	

							зачет
VIII	28	28	-	28	-	-	Зачет
Итого:	28	28	-	28	-	-	Зачет
Всего:	328	328	-	328	-	-	Зачет

**4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины
Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»
для 1-го курса**

№ разд ела	Наименование разделов, тем	Всег о	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1.	Теоретический раздел	-	-	-	-	-
2.	Методико-практический раздел	-	-	-	-	-
3.	Учебно-тренировочный раздел	100	-	100	-	-
	ИТОГО	100	-	100	-	-

*Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для
2-го курса*

№ разд ела	Наименование разделов, тем	Всег о	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1.	Теоретический раздел	-	-	-	-	-
2.	Методико-практический раздел	-	-	-	-	-
3.	Учебно-тренировочный раздел	100	-	100	-	-
	ИТОГО	100	-	100	-	-

*Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 3-го
курса*

№ разд ела	Наименование разделов, тем	Всег о	Количество часов		
			Аудиторная работа	Внеауд. работа (СР)	

			Л	ПЗ	ЛЗ	
1.	Теоретический раздел	-	-	-	-	-
2.	Методико-практический раздел	-	-	-	-	-
3.	Учебно-тренировочный раздел	100	-	100	-	-
	ИТОГО	100	-	100	-	-

Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для 4-го курса

№ раздела	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1.	Теоретический раздел	-	-	-	-	-
2.	Методико-практический раздел	-	-	-	-	-
3.	Учебно-тренировочный раздел	28	-	28	-	-
	ИТОГО	28	-	28	-	-

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Практические занятия 1 курс**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	Л/А Обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого обучающегося и техники низкого старта).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Л/А Обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Л/А Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	Л/А Обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег,	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			бег прыжковыми шагами). Дополнительное тестирование, бег 500 м (ж), 1000 м (м).	
5	1	2	Л/А Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	Л/А Обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	Л/А Обучения технике эстафетного бега (прохождение коридора).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Л/А Обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания, создать представление о прыжке).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
9	1	2	Л/А Обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
10	1	2	Л/А. Обучения технике бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). Контрольное тестирование бег 100 м.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
11	1	2	Л/А Обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Л/А Обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Л/А Обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).Дополнительное тестирование.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	В/Б Обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
15	1	2	В/Б Обучения технике приема и передачи двумя руками (сверху на месте, в движении, у сетки).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
16	1	2	В/Б Обучения технике приема и передачи двумя руками (снизу на месте, в движении).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
17	1	2	В/Б Обучения технике передачи сверху в опорном положении.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

18	1	2	В/Б Обучения технике передачи снизу в опорном положении.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
19	1	2	В/Б Обучения технике нижней подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
20	1	2	В/Б Обучения технике верхней боковой подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
21	1	2	В/Б Обучения технике верхней прямой подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
22	1	2	В/Б Двухсторонняя учебная игра	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		44		
Итого		44		
2 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	В/Б. Обучения технике обманного атакующего удара.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	В/Б. Обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	В/Б. Обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	В/Б. Обучение блокированию нападающего удара. Двусторонняя учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	1	2	Б/Б Обучения технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	Б/Б Обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	Б/Б Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Б/Б Обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
9	1	2	Б/Б Обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			изменением высоты отскока.	
10	1	2	Б/Б Обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
11	1	2	Б/Б Обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Б/Б Обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Б/Б Двусторонняя учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	Б/Б Обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
15	1	2	Б/Б Обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
16	1	2	Б/Б Обучение финтам без мяча и с мячом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
17	1	2	Б/Б Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
18	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Б/н(Ж) Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
19	1	2	Ф/Б(М) Обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком). Б/н(Ж) Обучение жонглированию воланом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
20	1	2	Ф/Б(М) Обучения технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Б/н(Ж) Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
21	1	2	Ф/Б(М) Обучения технике остановки мяча туловищем (грудью, животом). Б/н(Ж) Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
22	1	2	Ф/Б(М) Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба). Б/н(Ж) Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			технике защитных ударов снизу.	
23	1	2	Ф/Б(М) Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом). Б/н(Ж) Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
24	1	2	Ф/Б(М) Двусторонняя учебная игра. Б/н(Ж) Учебная двусторонняя игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
25	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная). Б/н(Ж) Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
26	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). Б/н(Ж) Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
27	1	2	Ф/Б(М) Двусторонняя учебная игра. Б/н(Ж) Учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
28	1	2	Ф/Б(М) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки. Б/н(Ж) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	Итого по разделу часов	56		
	ИТОГО	56		

Практические занятия 2 курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
3 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	Л\А Дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Л\А Дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу). Текущее тестирование бег 60 м.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Л\А Дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции	Учебно-методическое пособие, рисунки,

			(дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).	таблицы
4	1	2	Л\А Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Л\А Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
9	1	2	Л\А Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
10	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике эстафетного бега (прохождение коридора).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
11	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике эстафетного бега (эстафетный бег 8x50 м).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Л\А Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	В\Б Дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
15	1	2	В\Б Дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
16	1	2	В\Б Обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
17	1	2	В\Б Обучения технике нижней подачи и верхней подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
18	1	2	В\Б Обучения технике верхней боковой подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
19	1	2	В\Б Обучения технике верхней прямой подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки,

				таблицы
20	1	2	В/Б Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
21	1	2	В/Б Обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
22	1	2	В/Б Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		44		
Итого		44		
4 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	В/Б Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	В/Б Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	В/Б Двусторонняя учебная игра. Интегративная подготовка в волейболе.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	В/Б Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	1	2	Б/Б Дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	Б/Б Дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	Б/Б Дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Б/Б 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).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
9	1	2	Б/Б Обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
10	1	2	Б/Б Обучения тактическим групповым действиям в нападении в тройках –	Учебно-методическое пособие, рисунки,

			восьмерка, треугольник, скрестный выход.	таблицы
11	1	2	Б/Б Обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Б/Б Обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Б/Б Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	Б/Б Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
15	1	2	Б/Б Обучение командным действиям в нападении.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
16	1	2	Б/Б Интегративная подготовка в баскетболе. Двусторонняя учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
17	1	2	Б/Б Оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
18	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение технике передвижению (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки.)	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
19	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение жонглированию воланом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
20	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
21	1	2	Ф/Б(М) Обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
22	1	2	Ф/Б(М) Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. Б/н(Ж) Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
23	1	2	Ф/Б(М) Обучение групповым действиям в	Учебно-методическое

			нападении – в парах и тройках. Б/н(Ж) Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).	пособие, рисунки, таблицы
24	1	2	Ф/Б(М) Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». Б/н(Ж) Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
25	1	2	Ф/Б(М) Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение». Б/н(Ж) Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
26	1	2	Ф/Б(М) Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом. Б/н(Ж) Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
27	1	2	Ф/Б(М) Двусторонняя учебная игра. Б/н(Ж) Двусторонняя учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
28	1	2	Ф/Б(М) Контрольное тестирование. Б/н(Ж) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	Итого по разделу часов	56		
	ИТОГО	56		

Практические занятия 3 курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
5 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	Л\А Дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Л\А Дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение старту и стартовому разгону).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Л\А Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	Л\А Дальнейшего обучения техники эстафетного бега.	Учебно-методическое пособие, рисунки,

				таблицы
5	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (провести бег целиком).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Л\А Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
9	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике бега на средние и длинные дистанции	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
10	1	2	Л\А Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
11	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Л\А Дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Л\А Сдача дополнительного тестирования.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	В\Б Дальнейшие обучения технике обманного атакующего удара.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
15	1	2	В\Б Дальнейшие обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
16	1	2	В\Б Двусторонняя учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
17	1	2	В\Б Совершенствования технике приема	Учебно-методическое

			и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	пособие, рисунки, таблицы
18	1	2	В\Б Совершенствования развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий при защите в волейболе.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
19	1	2	В\Б Совершенствования технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
20	1	2	В\Б Дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
21	1	2	В\Б Дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
22	1	2	В\Б Дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		44		
Итого		44		
6 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	В\Б Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	В\Б Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	В\Б Игровая и соревновательная деятельность.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	В\Б Контрольное тестирование.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	1	2	Б\Б Обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	Б\Б Обучению индивидуальных технико-	Учебно-методическое

			тактических действий с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	Б\Б Обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Б\Б Обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
9	1	2	Б\Б Обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
10	1	2	Б\Б Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
11	1	2	Б\Б Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Б\Б Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Б\Б Дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	Б\Б Дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
15	1	2	Б\Б Дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
16	1	2	Б\Б Дальнейшее обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. Игровая подготовка.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
17	1	2	Б\Б Контрольное тестирование.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
18	1	2	Ф\Б(М) Дальнейшее обучение технике	Учебно-методическое

			остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий).	пособие, рисунки, таблицы
19	1	2	Ф\Б(М) Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
20	1	2	Ф\Б(М) Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). Б/н(Ж) Двусторонняя учебная игра.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
21	1	2	Ф\Б(М) Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). Б/н(Ж) Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
22	1	2	Ф\Б(М) Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. Б/н(Ж) Совершенствование техники передвижении (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
23	1	2	Ф\Б(М) Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой. ах. Б/н(Ж) Совершенствование жонглированию воланом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
24	1	2	Ф\Б(М) Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. Б/н(Ж) Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
25	1	2	Ф\Б(М) Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». Б/н(Ж) Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
26	1	2	Ф\Б(М) Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «постепенное	Учебно-методическое пособие, рисунки,

			нападение». Б/н(Ж) Совершенствование страховки при игре в паре.	таблицы
27	1	2	Ф\Б(М) Интегративная подготовка в футболе. Б/н(Ж) Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
28	1	2	Ф\Б(М) Двусторонняя учебная игра. Б/н(Ж) Интегральная подготовка в бадминтоне.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		56		
ИТОГО		56		

Практические занятия 4 курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Семестр Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
8 семестр				
Учебно-тренировочный раздел				
1	1	2	1.Легкая атлетика Л\А Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Л\А Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Л\А Совершенствование технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. Сдача дополнительного тестирования	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	В\Б Совершенствование технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	1	2	В\Б Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6	1	2	В\Б Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7	1	2	В\Б Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8	1	2	Б\Б Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким	Учебно-методическое пособие, рисунки,

			отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	таблицы
9	1	2	Б\Б Совершенствование обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
10	1	2	Б\Б Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
11	1	2	Б\Б Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
12	1	2	Ф\Б(М) Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря. Б/н(Ж) Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий). Совершенствование техники защитных ударов снизу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
13	1	2	Ф\Б(М) Совершенствование техники подачи (высокой атакующей, плоской). Б/н(Ж) Интегральная подготовка. Соревновательная деятельность.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
14	1	2	Ф\Б(М) Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки обучающихся по футболу. Б/н(Ж) Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		28		
ИТОГО		28		

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективные курсы по физической культуре» – не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Применения ОРУ как способ физической подготовки студентов в реабилитационный период.	С.С. Капацина И.В. Деркаченко Е.П. Коростиленко Д.А. Кольцов	2020 г.	5	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
2.	Развитие прыгучести у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках.	С.С. Капацина И.В. Деркаченко Н.Г. Капсомун Д.А. Кольцов	2020 г.	5	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
3.	Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений.	С.С. Капацина И.В. Деркаченко Н.Г. Капсомун Д.А. Кольцов Г.М. Гамалицкая	2020 г.	5	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
4.	Физическая культура.	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
5.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка.	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
6.	Правила и методика судейства в футзале.	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
7.	Волейбол на занятиях физической культурой.	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
8.	Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика.	Н.Г. Арапу Г.М. Ноур	2010 г.	5	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
Дополнительная литература						
1.	Здоровье и физическая культура студента.	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
2.	Физическая культура	В.И. Ильинича	2000 г.	-	+	Кафедра

	студента. Учебник для высших учебных заведений.					«Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
3.	Спортивные игры.	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
4.	Гимнастика. Учебник для Вузов.	М. Л. Журавина М.К. Меньшикова	2008 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
5.	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений.	А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук	2003 г.		+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
6.	Теория и методика физического воспитания и спорта.	Холодов Ж. К. Кузнецов В. С.	2000 г.	-	+	Кафедра «Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»
Итого по дисциплине: 60 % печатных изданий; 100 % электронных.						

6.2. Интернет-ресурсы

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

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Условием для получения допуска обучающихся к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта обучающийся должен выполнить обязательные и текущие тестирования и 100% посещение занятий. (см. ФОС).

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ 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	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Элективные курсы по физической культуре	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи - кариматы	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы 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 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, 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 промежуточного контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс – I,II,III,IV, семестры 1,2,3,4,5,6,8.

Преподаватель-лектор: профессор, к.п.н. Деркаченко Иван Васильевич; к.п.н. Ваколюк Ольга Петровна; преподаватель Коростиленко Елена Петровна; преподаватель Попов Виталий Семенович.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Деркаченко Иван Васильевич, Ваколюк Ольга Петровна, Коростиленко Елена Петровна, Попов Виталий Семенович.

Кафедра «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма»

БРС – не предусмотрена