

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИГУ и СГН-
Бобкова Е.М.
«19» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. декана факультета ФКиС
Грусова О.В.
«30» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

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

(по дисциплине (модулю))

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

Направление
39.03.01 Социология

Профиль
Социальная урбанистика: управление региональным развитием

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь 2023

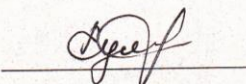
Рабочая программа дисциплины Б1.О.10 «Элективный курс по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 39.03.01 «Социология» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю «Социальная урбанистика: управление региональным развитием».

Составители рабочей программы:

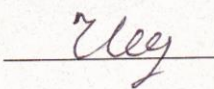
Доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств

 Романюк Т.В.

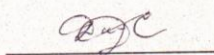
Старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств

 Чумаков О.А.

Старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств

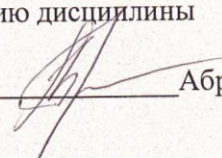
 Черниченко И.П.

Старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств

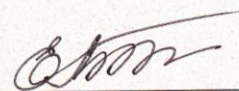
 Диденко А.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств « 21 » сентября 2023 г., протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

« 21 » сентября 2023 г.  Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедрой

« _____ » сентября 2023 г.  Бобкова Е.М.

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» является сохранение и укрепление здоровья студентов на основе применения разнообразных средств, методов и условий направленного физического совершенства студентов, а также улучшение их психофизической подготовленности к последующей самостоятельной учебной, творческой и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

Содержание программы предусматривает решение следующих задач:

- совершенствование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы; совершенствование умения применять их в различных по сложности условиях; развитие необходимых для этого двигательных качеств;
- выполнение программных упражнений и контрольных заданий;
- совершенствование физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, личной и общественной гигиене и особенностей самоконтроля за своим физическим состоянием;
- формирование умения самостоятельно тренироваться с целью личного физического совершенствования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» (Б1.О.10) относится к дисциплинам обязательной части ОПОП и учебного плана бакалавриата по направлению «Социология», профиль «Социальная урбанистика: управление региональным развитием».

Данная дисциплина обеспечивает изучение основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровье сбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Семестр	Количество часов										Форма контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы		В том числе								
			Аудиторных						Самост. работы (СР)		
			Всего		Лекций (Л)	Практич. занятия (ПЗ)		Лаб. Занят (ЛЗ)			
II	66	64	40	6		40	6		26	54	Зачет 4
Всего за I год	66	64	40	6		40	6		26	54	Зачет 4
III	65	68	40	8		40	8		25	60	
IV	66	64	40	6		40	6		26	54	Зачет 4
Всего за II год	131	132	80	14		80	14		51	114	Зачет 4
V	65	68	40	8		40	8		25	60	
VI	66	64	40	6		40	6		26	54	Зачет 4
Всего за III год	131	132	80	14		80	14		51	114	Зачет 4
ИТОГО	328		200	34		200	34		128	282	Зачет 12

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 1 курса очной формы обучения

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	6		4		2
2	Гимнастика (оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика)	8		6		2
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10		8		2
4	Спортивные игры:	20		20		
4.1	Волейбол	2				2
4.2	Баскетбол	2				2
4.3	Футбол	2				2
4.4	Бадминтон	2				2
4.5	Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре.	4		2		2
5	Упражнения ОФП	10				10
	ВСЕГО ЗА 1 ГОД	66		40		26

**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины
для студентов 1 курса заочной формы обучения**

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л о/ф	ПЗ о/ф	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	10		2		8
2	Гимнастика (оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика)	7		1		6
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	8				8
4	Спортивные игры:	1		1		
4.1	Волейбол	12				12
4.2	Баскетбол					
4.3	Футбол					
4.4	Бадминтон					
4.5	Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре.	1		1		
5	Упражнения ОФП	21		1		20
Подготовка к зачету		4				4
	ВСЕГО ЗА 1 ГОД	64		6		54+4

для студентов 2 курса очной формы обучения

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л о/ф	ПЗ о/ф	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	8		6		2
2	Гимнастика (оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика)	16		12		4
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18		12		6
4	Спортивные игры:	40		40		
4.1	Волейбол	6				6
4.2	Баскетбол	6				6
4.3	Футбол	6				6
4.4	Бадминтон	6				6
4.5	Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре.	9		4		5
5	Упражнения ОФП	18		6		12
	ВСЕГО ЗА 2 ГОД	131		80		51

для студентов 2 курса заочной формы обучения

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
			о/ф	о/ф		о/ф
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	11		3		8
2	Гимнастика (оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика)	14		2		12
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	12		2		10
4	Спортивные игры:	4		4		
4.1	Волейбол	12				12
4.2	Баскетбол	12				12
4.3	Футбол	12				12
4.4	Бадминтон	8				8
4.5	Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре.	1		1		
5	Упражнения ОФП	42		2		40
Подготовка к зачету		4				4
ВСЕГО ЗА 2 ГОД		132		14		114+4

для студентов 3 курса очной формы обучения

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
			о/ф	о/ф		о/ф
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	8		6		2
2	Гимнастика (оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика)	14		12		2
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18		16		2
4	Спортивные игры:	40		40		
4.1	Волейбол	4				4
4.2	Баскетбол	6				6
4.3	Футбол	2				2
4.4	Бадминтон	2				2
4.5	Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре.	3				3
5	Упражнения ОФП	34		6		28
ВСЕГО ЗА 3 ГОД		131		80		51
ИТОГО		328		200		128

для студентов 3 курса заочной формы обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
			о/ф	о/ф		о/ф
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	11		3		8
2	Гимнастика (оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика)	10		2		8
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18		2		16
4	Спортивные игры:	4		4		
4.1	Волейбол	8				8
4.2	Баскетбол	8				8
4.3	Футбол	8				8
4.4	Бадминтон	12				12
4.5	Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре.	7		1		6
5	Упражнения ОФП	42		2		40
Подготовка к зачету		4				4
ВСЕГО ЗА 3 ГОД		132		14		114+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Практические занятия

для студентов 1 курса очного отделения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Основы теоретических знаний. Дневник самоконтроля. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	Инструктаж по ТБ, организационные вопросы
2	1, 2, 3, 5	2	Строевые приёмы. Варианты перестроений. Виды легкой атлетики. Изучение комплекса ОРУ в движении. Обучение техники бега на короткие дистанции (л/а). Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений. Упражнения ОФП.	Объяснение, показ. Учебник по ФК
3	1, 2, 3, 5	2	Обучение комплекса ОРУ на месте. Дальнейшее обучение комплекса ОРУ в движении. Обучение техники низкого старта низкого старта (л/а). Упражнения ОФП.	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике.
4-5	1, 2, 3, 5	4	Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Дальнейшее обучение комплексов ОРУ на месте и в движении. Тестирование общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места) (л/а).	
6-7	1, 2, 3, 5	4	Прикладные упражнения. Изучение комплекса ОРУ на месте. Разновидности бега. Основы техники бега на средние дистанции (техника бега по виражу,	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике.

			выход на прямую) (л/а). Упражнения ОФП.	
8-9	1- 5	4	Разновидности передвижений, разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад и т.п.). Тестирование: челночный бег 3х10 (л/а). Упражнения для обучения техники перемещений в волейболе (защитная стойка, перемещения, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты).). Упражнения ОФП.	
10-11	1- 5	4	Изучение комплекса ОРУ у опоры. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (финиширование) (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами (л/а). Обучение техническим действиям в волейболе (техника приема и передача мяча двумя руками сверху) на месте) (В/б). Тестирование ОФП - бег 500 м (д), 1000 м (ю).	Волейбол на занятиях ФК, Легкая атлетика
12-13	1- 5	4	Комплекс ОРУ. Прикладные упражнения. Обучение техники выполнения разнообразных прыжков (приземление). Равномерно-переменный бег (Фартлек). В/б Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху в движении, у сетки. Упражнения ОФП.	Волейбол на занятиях ФК, Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике
14-15	1- 5	4	Изучение комплекса ОРУ в парах. Прикладные упражнения. Обучение техники выполнения прыжка в длину с места (подготовка, работа рук, фазы отталкивания и приземления) (л/а). Обучение техническим действиям в волейболе (прием и передача мяча двумя руками снизу) В/б.	
16-17	1- 5	4	Изучение комплекса ОРУ с предметами. Прикладные упражнения. Способствовать развитию выносливости в беге на длинные дистанции (1000-3000м). Методика обучения технике дыхания во время длительного бега. Обучение техническим действиям в волейболе (нижняя прямая подача). Интегрированная подготовка в учебной игре В/б.	Волейбол на занятиях ФК
18-19	1- 5	4	Комплекс ОРУ. Прикладные упражнения. Техника бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Обучение техническим действиям в волейболе (нижняя боковая подача). Контрольное тестирование (элементы (технические действия) в волейболе). Упражнения ОФП.	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике, Волейбол на занятиях физической культурой
20	1- 5	2	Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Контрольное тестирование (элементы (технические действия) в волейболе). Подведение итогов полугодия.	
ИТОГО		40		

для студентов 1 курса заочного отделения

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно- наглядные пособия
		з/ф		
1.	1, 2, 5	2	Основы знаний. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. Прикладные гимнастические упражнения (разновидности передвижений, техника приземлений, полоса преодоления препятствий). Упражнения для развития физических качеств.	Инструкция по ТБ (технике безопасности) Учебник «Физическая культура».
2.	1, 2, 4, 5	2	Комплекс ОРУ. Техничко-тактические действия в волейболе. Комплекс ОФП.	Волейбол на занятиях физической культурой, Учебник «Физическая культура».
3.	1, 2, 4, 5	2	Комплекс ОРУ. Дальнейшее обучение технико-тактических действий в волейболе. Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре. Упражнения для развития физических качеств.	
ИТОГО		6		

для студентов 2 курса очного отделения

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно- наглядные пособия
		о/ф		
1	1	2	Основы теоретических знаний. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Упражнения ОФП.	Инструктаж по ТБ, организационные вопросы
2-4	1, 2, 3, 5	6	Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Совершенствование техники приземления в специально подобранных упражнениях. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» (отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, обучение прыжку в целом). Эстафеты с элементами в/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.	Объяснение, показ. Учебник по ФК, ЛА
5-7	1, 2, 3, 5	6	Прикладные упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на короткие дистанции. Дальнейшее обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Интегрированная подготовка в учебной игре.	Учебник по ЛА, Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка, Легкая атлетика
8-10	1, 2, 3, 5	6	Комплекс ОРУ в парах. Прикладные упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техническим действиям в бадминтоне (техника и тактика игры под сеткой и на задней линии). Обучение техническим действиям в футболе (ведение и передача мяча, взаимодействие 2-х, 3-х игроков). Интегрированная	

			подготовка в учебной игре. Контрольное тестирование технических действий.	
11-13	1, 2, 3, 5	6	Комплекс ОРУ. Прикладные упражнения. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге, прохождение коридора). Обучение технике передачи эстафетной палочки. Техника и тактика игры в паре. Обучение техническим действиям в бадминтоне (стойки, хват ракетки, техника передвижений, подача и прием волана). Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая). Интегрированная подготовка в учебной игре. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Контрольное тестирование ОФП.	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике, Волейбол на занятиях физической культурой, Легкая атлетика
14-16	1- 5	6	Способствовать развитию выносливости в беге на длинные дистанции. Обучение техническим действиям в волейболе (нападающий удар). Интегрированная подготовка в учебной игре. Контрольное тестирование ОФП.	
17-19	1- 5	6	Комплекс ОРУ со скакалкой. Обучение техники выполнения комплекса оздоровительной аэробики (д), атлетической гимнастики (ю). Методика составления комплексов упражнений для различных групп мышц. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Волейбол на занятиях ФК, Гимнастика и МП
20	1- 5	2	Прикладные упражнения. Комплекс оздоровительной аэробики (д) атлетической гимнастики (ю). Контрольное тестирование технических действий в волейболе, футболе, бадминтоне). Подведение итогов полугодия. Домашнее задание на межсезонье.	Оздоровительная классическая аэробика, Волейбол на занятиях физической культурой
21	1, 2, 5	2	Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Основы теоретических знаний. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
22-24		6	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Обучение техническим действиям в баскетболе (ловля и передача мяча различными способами (передачи двумя руками от груди, сверху, от плеча, снизу). Эстафеты с элементами б/б. Интегрированная подготовка в учебной игре. Тестирование ОФП.	Практикум по баскетболу. Учебно-методическое пособие
25-27	1- 5	6	Комплекс ОРУ для развития подвижности в суставах. Прикладные упражнения. Б/б Обучение техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу); техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестирование ОФП.	
28-30	1- 5	6	Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Обучение	Практикум по баскетболу.

			техническим действиям в баскетболе (ведение мяча, броски мяча в кольцо с различных точек). Интегрированная подготовка в учебной игре. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестирование технических действий в баскетболе.	Учебно-методическое пособие
31-33	1- 5	6	Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Обучение техническим действиям в баскетболе (ведение + два шага + бросок, броски мяча в кольцо с различных точек, штрафной бросок). Эстафеты с элементами б/б.	
34-36	1, 2, 4, 5	6	Прикладные упражнения. Обучение техническим действиям в бадминтоне (жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на месте и в движении) (д). Обучение техническим действиям в футболе (стойки и передвижения футболиста, остановка и ведение мяча различными способами) (ю). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестирование ОФП.	Легкая атлетика Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания, Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка
37-39	1, 2, 4, 5	6	ОРУ. Прикладные упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техническим действиям в бадминтоне (технические и тактические действия). Обучение разновидностям нападающих ударов сверху. Обучение техническим действиям в футболе (удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема) (ю). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестирование ОФП.	
40	1, 4, 5	2	Организация и проведение учебных соревнований по виду спорта (на выбор преподавателя). Моделирование организационных и судейских действий. Подготовка к зачету.	Организация и проведение соревнований и по спортивным играм
ИТОГО		80		

для студентов 2 курса заочного отделения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
		з/ф		
1.	1, 2, 5	2	Основы знаний. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. Прикладные упражнения. Обучение техники выполнения комплекса оздоровительной аэробики (д), атлетической гимнастики (ю). Методика составления комплексов упражнений для различных групп мышц. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Инструкция по ТБ (технике безопасности) Учебник «Физическая культура».
2.	1, 2, 3, 4, 5	2	Дальнейшее обучение комплекса оздоровительной аэробики (д), атлетической гимнастики (ю). Специально-беговые упражнения. Дальнейшее обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений (низкий и высокий старт). Эстафеты. Тестирование	Учебник «Физическая культура», Легкая атлетика.

			ОФП.	
3.	1-5	2	Комплекса ОРУ в парах. Техничко-тактические действия в бадминтоне. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания, Учебник «Физическая культура».
4.	1-5	2	Комплекс ОРУ. Дальнейшее обучение технико-тактические действий в бадминтоне. Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре. Упражнения для развития физических качеств.	
5.	1-5	2	Равномерно-переменный бег (Фартлек). Комплекс ОРУ с предметами. Обучение техническим действиям в баскетболе (ведение + два шага + бросок, броски мяча в кольцо с различных точек, штрафной бросок). Эстафеты с элементами б/б.	Практикум по баскетболу. Учебник «Физическая культура», Легкая атлетика
6.	1-5	2	Равномерно-переменный бег. Комплекс ОРУ с предметами. Дальнейшее обучение техническим действиям в баскетболе и футболе. Интегрированная подготовка в учебной игре. Тестирование технических действий в баскетболе и футболе.	
7.	1-5	2	Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Способствовать развитию быстроты в беге на средние и короткие дистанции. Комплекс ОФП. Тестирование технических действий в баскетболе и футболе.	
ИТОГО		14		

для студентов 3 курса очного отделения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
		о/ф		
1	1	2	Основы теоретических знаний. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Прикладные упражнения. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. Комплекс упражнений для развития силы рук и ног. Упражнения дыхательной гимнастики.	Инструктаж по ТБ, организационные вопросы
2-4	1, 2, 3, 4, 5	6	Прикладные упражнения. Равномерно-переменный бег. Преодоление полосы препятствий. Обучение одиночным и парным взаимодействиям в игре в бадминтон (д). Обучение техническим действиям в футбол (тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки) (ю). Интегрированная подготовка в учебной игре. Упражнения ОФП.	Объяснение, показ. Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания, Футбол: методика обучения технике, тактике и
5-7		6	Комплекс ОРУ. Прикладные упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки. Тестирование 6-	

			мин. Тест Купера. Эстафеты с элементами спортивных игр. Тестирование ОФП.	физическая подготовка
8-10		6	Комплекс ОРУ. Специально-прикладные упражнения. Б/б Дальнейшее обучение техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). Интегрированная подготовка в учебной игре. Упражнения ОФП.	Практикум по баскетболу. Учебно-методическое пособие
11-13		6	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Комплекс упражнений для развития физических качеств. Б/б Дальнейшее обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват, накрывание, вырывание, взятие отскока). Тестирование технических действий в спортивных играх.	
14-16		6	Комплекс ОРУ у опоры. Прикладные упражнения. Б/б Обучение финтам без мяча и с мячом, технико-тактическому действию «быстрый прорыв». Упражнения ОФП. Тестирование технических действий в спортивных играх.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка
17-19		6	Прикладные упражнения. Комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки. Интегрированная подготовка в учебной игре. Комплекс ОФП.	
20		2	Комплекс оздоровительной аэробики (д) атлетической гимнастики (ю). Контрольное тестирование технических действий в спортивных играх. Подведение итогов полугодия.	Атлетическая гимнастика:
21		2	Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Основы теоретических знаний. Методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Инструктаж по ТБ, организационные вопросы
22-24		6	Комплекс ОРУ. Специально-прикладные упражнения. Комплекс оздоровительной аэробики (д) атлетической гимнастики (ю). Интегрированная подготовка в спортивных играх. Упражнения ОФП.	Гимнастика, Волейбол на занятиях физической культурой
25-27		6	Комплекс ОРУ. Прикладные упражнения. Способствовать развитию выносливости в беге на длинные дистанции. Дальнейшее обучение техническим действиям в волейболе (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). Упражнения ОФП.	
28-30		6	Прикладные упражнения. Методика применения упражнений с отягощением. Обучение технике бега по твердому грунту. Интегрированная подготовка в спортивных играх. Упражнения ОФП.	Атлетическая гимнастика, Легкая атлетика
31-33		6	Методика составления комплексов упражнений для различных групп мышц. Совершенствование техники высокого старта и бега на средние	

			дистанции. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестирование ОФП.	
34-36		6	Равномерно-переменный бег. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестирование технических действий в спортивных играх.	Легкая атлетика, спортивные игры
37-39		6	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Тестирование технических действий в спортивных играх.	
40		2	ОРУ. Прикладные упражнения. Тестирование технических действий в спортивных играх. Подведение итогов учебного года.	
ИТОГО		80		
ИТОГО ЗА 3 ГОДА		200		

для студентов 3 курса заочного отделения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
		з/ф		
1.	1, 2, 5	2	Основы теоретических знаний. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Прикладные упражнения. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. Комплекс упражнений для развития силы рук и ног. Упражнения дыхательной гимнастики.	Инструкция по ТБ (технике безопасности) Учебник «Физическая культура».
2.	1, 2, 4, 5	2	Комплекса ОРУ у опоры, упражнения с отягощением. Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики и спортивных игр. Тестирование ОФП.	Учебник «Физическая культура», Гимнастика.
3.	1-5	2	Комплекса ОРУ в парах. Совершенствование технико-тактических действий в бадминтоне. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания, Учебник «Физическая культура».
4.	1-5	2	Прикладные упражнения. Комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки. Совершенствование технико-тактических действий в спортивных играх.	
5.	1-5	2	Основы теоретических знаний. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Прикладные упражнения. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Упражнения для развития физических качеств.	
6.	1-5	2	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Дальнейшее обучение технико-тактических действий в волейболе и бадминтоне. Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Комплекс ОФП.	
7.	1-5	2	Способствовать развитию выносливости в беге на длинные дистанции. Интегрированная подготовка в учебной игре. Тестирование ОФП.	
ИТОГО		14		

Самостоятельная работа

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов		Тема самостоятельной работы студента	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1.	1, 2	4	8	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ на месте.	«Физическая культура» «Гимнастика»
2.	1, 2	4	8	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ в движении	
3.	1, 2	4	8	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ у опоры	
4.	1, 2	8	8	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ с отягощением	Атлетическая гимнастика: Гимнастика и МП: учебное пособие
5.	1, 2	8	16	Подготовка к выполнению комплекса оздоровительной аэробики (д), атлетической гимнастики (ю)	
6.	1,5	8	16	Подготовка к выполнению комплекса для развития физических качеств	
7.	1, 3	12	16	Подготовка к тестированию легкоатлетических упражнений	Легкая атлетика
8.	5	40	100	Выполнение комплексов упражнений ОФП	Метод. рек.
9.	1, 4	12	26	Подготовка к тестированию технико-тактических действий по волейболу	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике. Учебники по «Бадминтону» и «Футболу»
10.	1, 4	12	26	Подготовка к тестированию технико-тактических действий по баскетболу	
11.	1, 4	12	26	Подготовка к тестированию технико-тактических действий по бадминтону, футболу	
12.	4	4	12	Ознакомление с правилами соревнований по базовым видам спорта	Организация и проведение соревнований и по спортивным играм
13.	4	8	12	Пассивное и активное участие в соревнованиях по базовым видам спорта	
ИТОГО		128	282		

5. В программе тематика курсовых работ для студентов 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	Кол-во экземпля ров	Электрон ная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Физическая культура студента: Учебник	В.И. Ильинича	М.: Гардарики, 2000.	-	Электронная версия	http://elarurf.ru
2	Физическая культура: Учеб. пособие.	Евсеев Ю.И.	Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.		Электронная версия	https://www.twirpx.com/file/1415222/
4	Физическая культура.	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС

5	Гимнастика и МП: учебное пособие	В.В.Абамова, С.В.Прядин, Е.С. Федотова	2021	40		Сайт каф.ГИСЕ
6	Оздоровительная классическая аэробика.	Е.О.Ковшура	Ростов н\Д, 2013	-	Электрон ная версия	https://www. labirint.ru/bo oks/376058/
7	Атлетическая гимнастика: организация и содержание занятий со студентами вузов.	Сост.: Т.В. Романюк, О.А. Чумаков, В.В. Абрамова, А.А.Диденко, Е.С.Федотова	Тирасполь, 2021. – 96 с.	Кафедра ГИСЕ 10 шт.	Электрон ная версия	Сайт ПГУ
11	Организация и проведение соревнований и по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Уч.п	Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш, Е.Б. Полищук, С.В. Радионов	Тирасполь, 2008.	Библ-ка ПГУ,	Электрон ная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
Дополнительная литература						
1	Гимнастика: учебник . – 3-е изд., перераб. и доп. – (Бакалавриат).	В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов.	М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.	1 Кафедра ГИСЕ	Электрон ная версия	Кафедра ГИСЕ
2	Художественная гимнастика в школе: Уч.-мет. пособие	Романюк Т.В. Абрамова Е.С.	Тирасполь: Изд- во Приднестр. ун-та, 2011.	Библ-ка ПГУ (74), Кафедра ГИСЕ	Электрон ная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
3	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания	Полищук Е.Б., Емельянова Ю.Н.–	Тирасполь, 2009.	Библ-ка ПГУ	Электрон ная версия	
5	Легкая атлетика.-	Жилкин А.И., В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук	М.:Издательский центр «Академия» 2008г.		Электрон ная версия	http://nevelsk- sport.ru/wp- content/
6	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексее ва	2013 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
7	Футбол: методика обучения технике, тактике и ФП	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	
8	Практикум по баскетболу.	Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова, А.А. Курылёв	Тирасполь, 2010.	Библ-ка ПГУ	Электрон ная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
Итого по дисциплине: 54 % печатных изданий; 96 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: Сайт ПГУ, страничка ФК и С, <http://sport.spsu.ru/biblioteka>, <http://fizkultura-na5.ru>, <http://www.fizkult-ura.ru>.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

По дисциплине имеются поурочные планы практических занятий, бланки заданий для самостоятельного изучения, фонд оценочных средств.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией. Практические занятия по дисциплине проходят на городском стадионе (арендуемая территория). Территория включает

беговые дорожки, сектор для прыжков в длину с разбега, открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастический городок. Частично используется спортивный гимнастический зал корпуса «А» ПГУ, оснащенный гимнастическими снарядами, музыкальным оборудованием, спортивным инвентарем.

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» являются практические занятия, содержание которых направлено на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения и активной работы на практических занятиях, выполнения учебных заданий, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая в процессе практических занятий направлена на освоение техники выполнения программных упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков.

Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает подготовку к выполнению практических заданий, контрольных тестов; взаимопомощи и работе в группе (от 3 и более студентов). Условием для получения промежуточной аттестации студентов по дисциплине является регулярность посещения и активность на занятиях. Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

Пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке. Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: конспектирование и сдача (устная или письменная) пропущенной темы занятия (-ий) преподавателю, согласно графика индивидуальной работы со студентами.

. 9. Технологическая карта дисциплины

Курс I-3; семестр 2-6 группа ИГ23ДР62СУ, ИГ23ВР62СУ

Преподаватели ведущие практические занятия: Романюк Т.В., Черниченко И.П., Чумаков О.А., Диденко А.А.

Кафедра: кафедра гимнастики и спортивных единоборств.