

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по дисциплине  
Б1.О.17 Физическая культура

на 2024-2025, 2025-2026, 2026-2027 учебные годы

Направление

**46.03.01 История**

Профиль  
**Общий**

квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная, заочная**  
ГОД НАБОРА 2022

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины Б 1.0.10 «Элективный курс по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» основной профессиональной образовательной программы и учебного плана с двумя профилями подготовки «История и Обществознание»

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры  
гимнастики и спортивных единоборств

/7

Чумаков О. А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств  
2024 г., протокол № 2.

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины (кафедра гимнастики и спортивных единоборств)  
«  » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры «Истории»  
«  6  »   09   2024 г. \_\_\_\_\_

Фидельский С. А. к.и.н., доцент

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» является поддержание должного уровня физической подготовленности, 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 по направлению 46.03.01 «История» с двумя профилями подготовки «Общий». 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 атлетике и гимнастики.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1ук-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. ИД-2ук-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления 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,	В том числе Аудиторных	
		Самост.	

	з.е./часы		Всего		Лекций (Л)	Практич. занятия (ПЗ)		Лаб. занят.	работы (СР)		
			о/ф	з/ф	о/ф	о/ф	з/ф		о/ф	з/ф	
II	66	64	0	4	6	40	6		26	54	Зачет 4
<b>Всего за I курс</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>6</b>		<b>26</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
III	65	68	0	4	8	40	8		25	60	
IV	66	64	0	4	6	40	6		26	54	Зачет 4
<b>Всего за II курс</b>	<b>131</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>14</b>		<b>51</b>	<b>114</b>	<b>4</b>
V	65	68	0	4	8	40	8		25	60	
VI	66	64	0	4	6	40	6		26	54	Зачет 4
<b>Всего за III курс</b>	<b>131</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>14</b>		<b>51</b>	<b>114</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГ</b>	<b>328</b>		<b>200</b>	<b>34</b>		<b>200</b>	<b>34</b>		<b>128</b>	<b>282</b>	<b>12</b>

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности	6	-	4	-	2
2	Гимнастика (прикладные упражнения, ОРУ, 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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>66</b>	-	<b>40</b>	-	<b>26</b>

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности	10	-	2	-	8

2	Гимнастика (прикладные упражнения, ОРУ, 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		-		-
<b>ВСЕГО</b>		<b>64</b>		<b>6</b>		<b>54+4</b>

**для студентов 2 курса очной формы обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности	8	-	6	-	2
2	Гимнастика (прикладные упражнения, ОРУ, 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
<b>ВСЕГО</b>		<b>131</b>		<b>80</b>		<b>51</b>

**для студентов 2 курса заочной формы обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности	11	-	3	-	8
2	Гимнастика (прикладные упражнения, ОРУ, 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		-		-
<b>ВСЕГО</b>		<b>132</b>	-	<b>14</b>	-	<b>114+4</b>

**для студентов 3 курса очной формы обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности	8	-	6	-	2
2	Гимнастика (прикладные упражнения, ОРУ, 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
<b>ВСЕГО</b>		<b>131</b>	-	<b>80</b>	-	<b>51</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>328</b>				

**для студентов 3 курса заочной формы обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы знаний по дисциплине. Техника безопасности	11	-	3	-	8
2	Гимнастика (прикладные упражнения, ОРУ, 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		-		-
<b>ВСЕГО</b>		<b>132</b>	-	<b>14</b>	-	<b>114+4</b>

**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, организац. 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,
4-5	1, 2, 3, 5	4	Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Дальнейшее обучение ОРУ на месте и в движении. Тестирование общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места) (л/а).	ЛА, Гимнастике.
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, выход на прямую) (л/а). Упражнения ОФП.	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике.
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 3x10 (л/а). Упражнения для обучения техники перемещений в волейболе (защитная стойка, перемещения, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты).). 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). Равномернопеременный бег (Фартлек). В/б Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху в движении, у сетки. 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). ОФП.	Учебник по ФК, ЛА, Гимнастике, Волейбол на занятиях
20	1- 5	2	Прикладные упражнения. Равномернопеременный бег. Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Контрольное тестирование (элементы (технические действия) в волейболе). Подведение итогов полугодия.	физической культурой
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>		

**для студентов 1 курса заочного отделения**

<b>№ п/п</b>	<b>Номер раздела дисциплины</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Тема практических занятий</b>	<b>Учебно наглядные пособия</b>
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,
3.	1, 2, 4, 5	2	Комплекс ОРУ. Дальнейшее обучение технико-тактические действий в волейболе. Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре. Упражнения для развития физических качеств.	Учебник «Физическая культура».
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>		

для студентов 2 курса очного отделения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Основы теоретических знаний. Техника безопасности на занятиях ФК со студентами. Прикладные упражнения. Равномернопеременный бег. Упражнения ОФП.	Инструктаж по ТБ, организационные вопросы
2-4	1, 2, 3, 5	6	Прикладные упражнения. Равномернопеременный 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.	Легкая атлетика
			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 техники волейбола	Оздоровительная классическая
21	1, 2, 5	2	Основы теоретических знаний. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Контрольное тестирование технических действий в футболе, бадминтоне.	аэробика, Волейбол на занятиях фк
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.
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 с/и. Тестирование ОФП.	Учебно-методическое пособие
28-30	1- 5	6	Прикладные упражнения. Равномернопеременный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Обучение техническим действиям в	Практикум по баскетболу. Учебно-
			баскетболе (ведение мяча, броски мяча в кольцо с различных точек). Интегрированная подготовка в учебной игре. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	методическое пособие
31-33	1- 5	6	Прикладные упражнения. Равномернопеременный 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:

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.	методика обучения технике, тактике и физическая подготовка
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 по с/и
<b>ИТОГО</b>		<b>80</b>		

**для студентов 2 курса заочного отделения**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1, 2, 5	2	Основы знаний. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. Прикладные упражнения. Обучение техники выполнения комплекса оздоров. 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 л/а упражнений (низкий и высокий старт). Эстафеты. Тестирование ОФП.	Учебник «Физическая культура», Легкая атлетика.
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 «ФК».
4.	1-5	2	Комплекс ОРУ. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям в бадминтоне. Элементы спортивных игр в эстафетах и подвижных играх. Интегрированная подготовка в учебной игре. Упражнения для развития физических качеств.	Учебник «ФК».
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»,

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.	Легкая атлетика
7.	1-5	2	Прикладные упражнения. Равномернопеременный бег. Способствовать развитию быстроты в беге на средние и короткие дистанции. Комплекс ОФП. Тестирование технических действий в баскетболе и футболе.	
<b>ИТОГО</b>		<b>14</b>		

**для студентов 3 курса очного отделения**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов о/ф	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
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 дых-ной гимнастики.	Инструктаж по ТБ, организационные вопросы
2-4	1, 2, 3, 4, 5	6	Прикладные упражнения. Равномернопеременный 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 ФВ. Футбол: методика обучения
5-7		6	Комплекс ОРУ. Прикладные упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки.	технике, тактике и физическая подготовка
			Тестирование 6-мин. Тест Купера. Эстафеты с элементами спортивных игр. Тестирование ОФП.	
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 с/и	
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 техники в с/и	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 с/и	Атлетическая гимнастика:
21		2	Основы теоретических знаний. Методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Инструктаж по ТБ, орг. вопросы
22-24		6	Комплекс ОРУ. Специально-прикладные упражнения. Комплекс оздоровительной аэробики (д) атлетической гимнастики (ю). Интегрированная подготовка в спортивных играх. Упражнения ОФП.	Гимнастика,
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.	Волейбол на занятиях физической культурой
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,
37-39		6	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Тестирование технических действий в спортивных играх.	спортивные игры

40		2	ОРУ. Прикладные упражнения. Тестирование технических действий в спортивных играх. Подведение итогов учебного года.	
<b>ИТОГО</b>		<b>80</b>		
<b>ВСЕГО</b>		<b>200</b>		

**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 техникотактических 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.		
<b>ИТОГО</b>		<b>14</b>			

**Самостоятельная работа**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема самостоятельной работы студента	Объем часов		Учебно-наглядные пособия
			о/ф	з/ф	
1	1, 2	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ на месте.	4	8	«Физическая культура»
2	1, 2	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ в движении	4	8	«Гимнастика»

3	1, 2	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ у опоры	4	8	
4	1, 2	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ с отягощением	8	8	Атлетическая гимнастика:
5	1, 2	Подготовка к выполнению комплекса оздоровительной аэробики (д), атлетической гимнастики (ю)	8	16	Гимнастика и МП: учебное пособие
6	1,5	Подготовка к выполнению комплекса для развития физических качеств	8	16	
7	1, 3	Подготовка к тестированию легкоатлетических упражнений	12	16	Легкая атлетика
8	5	Выполнение комплексов упражнений ОФП	40	100	Метод. рек.
9	1, 4	Подготовка к тестированию технико-тактических действий по волейболу	12	26	Учебник по ФК, ЛА,
10	1, 4	Подготовка к тестированию технико-тактических действий по баскетболу	12	26	Гимнастике. Учебники по
11	1, 4	Подготовка к тестированию технико-тактических действий по бадминтону, футболу	12	26	«Бадминтону и футболу
12	4	Ознакомление с правилами соревнований по базовым видам спорта	4	12	Организация и проведение соревнований и по с/и
13	4	Пассивное и активное участие в соревнованиях по базовым видам спорта	8	12	
		<b>ИТОГО</b>	<b>128</b>	<b>282</b>	

**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 экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
<b>Основная литература</b>				<b>ра</b>		
1	Физическая культура студента: Учебник	В.И. Ильинича	М.: Гардарики, 2000.	-	Электронная версия	<a href="http://elar.urfu.ru">http://elar.urfu.ru</a>
2	Физическая культура: Учеб. пособие.	Евсеев Ю.И.	Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.		Электронная версия	<a href="https://www.twirpx.com/file/1415222/">https://www.twirpx.com/file/1415222/</a>
3	Физическая культура.	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Гимнастика и МП: учебное пособие	В.В.Абамова, С.В.Прядин, Е.С. Федотова	2021	40		Сайт каф.ГИСЕ

5	Оздоровительная классическая аэробика.	Е.О.Ковшура	Ростов н\Д, 2013	-	Электронная версия	<a href="https://www.labyrinth.ru/books/376058/">https://www.labyrinth.ru/books/376058/</a>
6	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.	Электронная версия	Сайт ПГУ
7	Организация и проведение соревнований по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).	Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш, Е.Б. Полищук, С.В. Радионов	Тирасполь, 2008.	Библ-ка ПГУ,	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС

#### Дополнительная литература

1	Гимнастика: учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. – (Бакалавриат).	В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов.	М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.	1 Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
2	Художественная гимнастика в школе: Уч.-мет. пособие	Романюк Т.В. Абрамова Е.С.	Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2011.	74 Библ-ка ПГУ Кафедра ГИСЕ	Электронная 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 ф/в	Полищук Е.Б., Емельянова Ю.Н.	Тирасполь, 2009.	Библ-ка ПГУ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
5	Легкая атлетика.	Жилкин А.И., В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук	М.: «Академия» 2008г.		Электронная версия	<a href="http://nevelsk-sport.ru/wp-content/">http://nevelsk-sport.ru/wp-content/</a>
6	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	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 И др.	Тирасполь, 2010.	Библ-ка ПГУ	Электронная 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 1-111; семестр 2-6; группы ИГ24ДР62ИС, ИГ24ВР62ИС**

**Преподаватели, ведущие практические занятия: Диденко А.А., Чумаков О.А.**

**Кафедра: кафедра гимнастики и спортивных единоборств.**