

Государственное образовательное учреждение «Приднестровский
государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

СОГЛАСОВАНО
Директор ИИУП и СТИ
д.с.н. Е.М. Бобкова



2022г.

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



2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре»
на 2022/2025 учебные годы

Направление
46.03.01 История

Профиль
Общий

квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
Очная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 46.03.01 «История», основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Общий».

Составители рабочей программы: Ст. преподаватель кафедры ГиСЕ  Чумаков О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

«30»2022 г., протокол № 2.

Зав. кафедры-разработчика
"30" 08. 2022

г.



Абрамова В.В.

И.о. зав. выпускающей кафедр
доцент, к.и.н. М



Фидельский С.А

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре» относится к обязательным дисциплинам блока 1 и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования. Направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

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

Учебная работа проводится в форме практических занятий, направленных на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережении)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ИД-1 ук-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.
		ИД-2 ук-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.
		ИД-3 ук-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.
		ИД-4 ук-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.

УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. ИД-2 УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД-3 УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. ИД-4 УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---	--

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
I	68	68	-	-	68	-	
II	66	66	-	-	66	-	Зачет
Итого	134	134	-	-	134	-	
III	68	68	-	-	68	-	
IV	66	66	-	-	66	-	Зачет
Итого	134	134	-	-	134	-	
V	30	30	-	-	30	-	
VI	30	30	-	-	30	-	Зачет
Итого	60	60	-	-	60	-	
Всего	328	328	-	-	328	-	36

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины 1 курс

ч эт л	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	36	-	36	-	-
2	Волейбол	34	-	34	-	-
3	Баскетбол	34	-	34	-	-

44	Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	30	-	30		-
	ИТОГО	134		134		

2 курс

Л Ч Л	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная		работа	Внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛЗ	СР
1	Легкая атлетика	36	-	36	-	-
2	Волейбол	34	-	34	-	-
3	Баскетбол	34	-	34		-
4	Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	30	-	30		-
	ИТОГО	134		134		

3 курс

С Л Ч М Л Ч (1)	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛЗ	СР
1	Легкая атлетика	16	-	16	-	-
2	Волейбол	16	-	16	-	-
3	Баскетбол	16	-	16		-
44	Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	12	-	12		-
	ИТОГО	60		60		

4.4. Тематический план по видам учебной деятельности Практические занятия 1 курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы занятий	Учебно- наглядные пособия
1.	1	36	. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта).	Учебник, показ упражнений

			1.2. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10). 1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Дополнительное тестирование, бег 500 м (ж), 1000 м (м). 1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки. 1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора). 1.8. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.10. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.11. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.12. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м. 1.13. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). 1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины). 1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). 1.16. Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м). 1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 1.18. Упражнения для обучения технике прыжка в	
--	--	--	--	--

			длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.	
2.	2	34	Волейбол 2.1. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). 2.2. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 2.3. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 2.4. Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении. 2.5. Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении. 2.6. Упражнения для обучения технике нижней подачи. 2.7. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. 2.8. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. 2.9. Двусторонняя учебная игра. 2.10. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке. 2.12. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд. 2.13. Обучение блокированию нападающего удара. 2.14. Обучение страховке в защите. 2.15. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3. 2.16. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач. 2.17. Двусторонняя учебная игра.	
3.	3	34	Баскетбол 3.1. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 3.2. Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3. Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	

			3.4. Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением	
			направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5. Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.6. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.7. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.8. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.9. Двусторонняя учебная игра. 3.10. Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват). 3.11. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). 3.12. Обучение финтам без мяча и с мячом. 3.13. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв». 3.14. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите 3.15. Позиционная защита 3.16. Тактика коллективной защиты. 3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	

4.	4	30	Футбол (мужчины) 4.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 4.2.Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком). 4.3.Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). 4.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). 4.5.Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). 4.6.Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом). 4.7.Двусторонняя учебная игра. 4.8.Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).	
----	---	----	--	--

			4.9.Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.10.Упражнения для обучения техники продольной, поперечной, диагональной переада. 4.11.Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.12.Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 4.13. Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча). 4.14.Двусторонняя учебная игра. 4.15.Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки. Бадминтон (Женщины) 4.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). 4.2. Обучение жонглированию воланом. 4.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 4.4. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). 4.5. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу. 4.6. Обучениеразновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу. 4.7. Учебная двусторонняя игра. 4.8. Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая) 4.9. Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской). 4.10.Обучение страховке при игре в паре. 4.11.Обучение одиночным и парным взаимодействиям. 4.12.Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской). 4.13.Обучение одиночным и парным взаимодействиям. 4.14. Учебная игра. 4.15.Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
	ИТОГО	134		

2 курс

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

1.	1	36	Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.	
----	---	----	--	--

			1.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу). 1.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м. 1.4.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). 1.5.Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера. 1.6.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). 1.7.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.8.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1.9.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.10.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 1.11.Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.12.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж.,2000 метров – жен.). 1.13.Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности). 1.14.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега(прохождение коридора) 1.15.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м) 1.16.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 1.17.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. 1.18. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	
--	--	--	--	--

2.	2	34	Волейбол 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 2.3. Упражнения для обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении. 2.4. Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 2.5. Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. 2.6. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. 2.7. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 2.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 2.9. Двусторонняя учебная игра. 2.10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах. 2.11. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. 2.12. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования. 2.13. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 2.14. Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 2.15. Двусторонняя учебная игра. 2.16. нтегративная подготовка в волейболе. 2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	
3.	3	34	Баскетбол 3.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). 3.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи одной рукой (сверху, от	

			головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4. Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5. Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение). 3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 3.7. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 3.8. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 3.9. Двусторонняя учебная игра. 3.10. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 3.11. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 3.12. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков. 3.13. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. 3.14. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите. 3.15. Обучение командным действиям в нападении. 3.16. Интегративная подготовка в баскетболе. 3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	
4.	4	30	Футбол (мужчины) 4.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.4. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	

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

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы занятий	Учебно- наглядные пособия
1	1	16	Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег). 1.2. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега. 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике приземления и отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» 1.5. Тесты ОФП (100 метров, прыжки в длину с места). 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м). 1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	
2	2	16	Волейбол 2.1. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий. 2.2. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты. 2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 2.4. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования. 2.5. Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 2.6. Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 2.7. Игровая и соревновательная деятельность. 2.8. Контрольное тестирование.	
3	3	16	Баскетбол 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты. 3.2. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые). 3.3. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).	

			3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча). 3.5. Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков. 3.8. Двусторонняя учебная игра.	
4	4	12	Футбол (мужчины) 4.1. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.2. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.3. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. 4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». Бадминтон (женщины) 4.1. Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки) 4.2. Совершенствование жонглированию воланом. 4.3. Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 4.4. Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). 4.10 Совершенствование страховки при игре в паре. 4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	
ИТОГО		60		

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Физическая культура.	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка

2	Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов ВУЗа	Р.Е. Ковалева	Тирасполь, 2010.	Библ-ка ПГУ (5), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	ФКиС
3	Волейбол на занятиях ФК	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	
5	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	
6	Бадминтон и настольный теннис в системе ФВ	Е.Б. Полищук Ю.Н. Емельянова.	Тирасполь, 2009.	Библ-ка ПГУ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ и Сайт ПГУ
7	Нетрадиционные виды гимнастики: учебное пособие для студентов ВУЗа	Р.Е.Ковалева	Тирасполь, 2010	Библ-ка ПГУ (3), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Страничка ФКиС
8	Атлетическая гимнастика: организация и содержание занятий со студентами вузов	Романюк Т.В. Чумаков О.А. Абрамова В.В. Диденко А.А. Федотова Е.С.	Тирасполь, 2021.	Библ-ка ПГУ,		Сайт ПГУ Страничка ФКиС
9	Легкая атлетика. -	Жилкин А.И., В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук	М.: Академия, 2008г.		Электронная версия	http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin
Дополнительная литература				ра		
1	Организация и проведение соревнований по спортивным играм Уч.-метод. пособие	Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш, Е.Б. Полищук, С.В. Радионов	Тирасполь, 2008.	Библ-ка ПГУ,	Электронная версия	
2	Оздоровительная классическая аэробика. Учеб. пос-е	Е.О.Ковшура	Ростов н/Д, 2013			https://www.labyrinth.ru/books/376058/

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- <http://fizkultura-na5.ru>; 2.<http://www.fizkult-ura.ru>
- <http://sport.spsu.ru/bibliotheca>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Практические занятия по дисциплине проходят на: республиканском стадионе (арендуемая территория ГУ «РЦОП»). Территория включает беговые дорожки, сектор для прыжков в длину с разбега, открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастический городок. Для изучения раздела «Кроссовая подготовка» используется территория парка «Победы».

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики,

информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами знаний и умений выполнения техники двигательного действия, используя при этом различные средства и методы обучения. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1-3; Группа – ИГ22ДР62ИС; семестр – 1-6

Преподаватели, ведущие практические занятия: Чумаков О.А., Диденко А.А., Самолук О.И.

Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств».

БРС не введена.