ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическое воспитание»

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана АТФ
_____ Димогло А.В.
«25» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
_____ Гуцу В.Ф., профессор
«25» 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре»
на 2020/2021 учебный год
на 2021/2022 учебный год
на 2022/2023 учебный год

Направление подготовки: 4.35.03.05 «САДОВОДСТВО»
Профиль подготовки: «Плодоовощеводство и виноградарство»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
Очная

Год набора 2020 года

ТИРАСПОЛЬ, 2020г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 4.35.03.05 «Садоводство» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Плодоовощеводство и виноградарство».

Составитель рабочей программы

Старший преподаватель _____ /Мазур В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания «24» 09 2020 г. Протокол № 2

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»,
доцент _____ /Черба Т.И.

Зав. выпускающей кафедрой
«Садоводство, защита растений и экологии»,

доцент _____ /Антюхова О.В..

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

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.

Элективный курс по физической культуре входит в общую часть ОПОП в подготовке бакалавра, относиться к циклу Б1.О.О6. Представлен как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Для освоения элективного курса по физической культуре используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» в общеобразовательных и средних специальных учебных заведений . Элективный курс по физической культуре изучается на протяжении 3 лет (6 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения умений, навыков, динамике физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих универсальных компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Само-организация и саморазвитие (в том числе	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на	ИД-1 $_{УК-6.1}$ Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной

здоровье-сбережение)	основе принципов образования в течение всей жизни	работы. ИД-2 $_{УК-6.2}$ Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3 $_{УК-6.3}$ Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4 $_{УК-6.4}$ Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИД-5 $_{УК-6.5}$ Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 $_{УК-7}$ Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины.

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

Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	**Трудоемкость,з.е./часы**	**Количество часов**					**Форма контроля**
		В том числе				**Самостоятельная работа (СР)**	
		Аудиторных					
		Всего	**Лекций (Л)**	**Практических (ПЗ)**	**Лабораторных занятий (ЛЗ)**		
1	**68**	**68**		**68**			**Техн. зачет**
2	**66**	**66**		**66**			**Зачет**

3	**68**	**68**		**68**			**Техн. зачет**
4	**66**	**66**		**66**			**Зачет**
5	**30**	**30**		**30**			**Техн. зачет**
6	**30**	**30**		**30**			**Зачет**
Итого:	**328**	**328**		**328**			

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			(СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	56	-	56	-	-
2	Волейбол	90	-	90	-	-
3	Баскетбол	76	-	76	-	-
4	Футбол	92	-	92	-	-
5	Подготовка и сдача зачета	14	-	14	-	-
	Всего	**328**	**-**	**328**	**-**	**-**

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции – не предусмотрено учебным планом

Практические занятия

№ п/п	**№ раздела дисциплины**	**Объем часов**	**Тема практических занятий**	**Учебно-наглядные пособия**
2020-2021 учебный год (1 семестр)				
Раздел 1. Легкая атлетика (Учебно-тренировочные занятия)				
1	1	2	1.1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции. СБУ. СПУ.	- беговые дорожки; - сектор для – прыжков в длину – гимнастический городок.
2	1	2	1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разбег).	
3	1	2	1.3. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование.	
4	1	2	1.4. Обучение технике бега по повороту (вход, выход).	
5	1	2	1.5. Обучение технике прыжка.	
6	1	2	1.6. Обучение технике эстафетного бега(старт, способы передачи эстафетной палочки).	
7	1	2	1.7.Общая физическая подготовка.	
8	1	2	1.8. Тестирование двигательных качеств	

Итого по разделу часов		**16**		
Раздел 2. Волейбол (Учебно-тренировочные занятия)				
9	2	2	2.1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки).	– открытые площадки для спортивных игр – волейбольные мячи –волейбольная сетка - секундомер, свисток
10	2	2	2.2. Обучение технике приема двумя снизу в опорном положении	
11	2	2	2.3. Обучение технике передачи сверху в опорном положении.	
12	2	2	2.4. Обучение технике передачи снизу в опорном положении.	
13	2	2	2.5. Обучение технике нижней подачи.	
14	2	2	2.6. Обучение технике верхней боковой подачи.	
15	2	2	2.7. Обучение технике верхней прямой подачи.	
16	2	2	2.8. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу	
17	2	2	2.9. МПЗ: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)	
18	2	2	2.10. МПЗ: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	– секундомер, степ-платформа
Итого по разделу часов		**20**		
Раздел 3. Баскетбол (Учебно-тренировочные занятия)				
19	3	2	3.1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	– открытые площадки для спортивных игр
20	3	2	3.2. Обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	–баскетбольные мячи
21	3	2	3.3. Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	- свисток
22	3	2	3.4. Обучение технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	– фишки
23	3	2	3.5. Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
24	3	2	3.6. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
Итого по разделу часов		**12**		
Раздел 4. Футбол (Учебно-тренировочные занятия)				
25	4	2	4.1. Инструктаж по технике безопасности.	– открытые

			Обучение технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).	площадки для спортивных игр
26	4	2	4.2. Обучение технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).	– футбольные мячи
27	4	2	4.3. Обучение технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).	- свисток
28	4	2	4.4. Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).	– фишки
29	4	2	4.5. Обучение технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, прострельная).	
30	4	2	4.6. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
31	4	2	4.7. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
32	4	2	4.8. Обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
Итого по разделу часов		**16**		
Раздел 5. Подготовка и сдача зачета (Контрольные занятия)				
33	5	2	5.1. Все виды тестирования.	– секундомер
34	5	2	5.2. Все виды тестирования	– в\б, б\б, ф/б мячи
Итого по разделу часов		**4**		
ИТОГО за 1 семестр		**68**		
(2 семестр)				
Раздел 1. Легкая атлетика (Учебно-тренировочные занятия)				
35	1	2	1.1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	– беговые дорожки
36	1	2	1.2. Кроссовый, равномерный бег по пересеченной местности, по различному грунту.	– парк «Победа»
37	1	2	1.3. Кроссовый, равномерный бег по различному грунту.	
38	1	2	1.4. ОФП. СБУ. Подвижные игры на развитие выносливости	– свисток, обручи, набивные мячи
39	1	2	1.5. Тестирование двигательных качеств	
Итого по разделу часов		**10**		
Раздел 2. Футбол (Учебно-тренировочные занятия)				
40	2	2	2.1. Обучение технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).	– открытые площадки для спортивных игр
41	2	2	2.2. Обучение технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема,	– футбольные мячи

			внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).	
42	2	2	2.3. Обучение технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой)	- свисток
43	2	2	2.4. Обучение технике ударов головой по мячу (средней частью лба).	– фишки
44	2	2	2.5. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров))	
45	2	2	2.6. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
46	2	2	2.7. Обучение технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
47	2	2	2.8. Обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
48	2	2	2.9. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.	
49	2	2	2.10. МПЗ: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	
Итого по разделу часов		**20**		
Раздел 3. Баскетбол (Учебно-тренировочные занятия)				
50	3	2	3.1. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
51	3	2	3.2 Упражнения для обучение техники овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	– открытые площадки для спортивных игр
52	3	2	3.3. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	– баскетбольные мячи;
53	3	2	3.4. Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	- свисток
54	3	2	3.5. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	– фишки
55	3	2	3.6. Дальнейшее обучение технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока)	– секундомер
56	3	2	3.7. Обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
57	3	2	3.8. Обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.	

58	3	2	3.9. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол	
Итого по разделу часов		**18**		
Раздел 4. Волейбол (Учебно-тренировочные занятия)				
59	4	2	4.1. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	открытые площадки для спортивных игр
60	4	2	4.2 Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	баскетбольные мячи
61	4	2	4.3 Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.	– свисток;
62	4	2	4.4. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.	– фишки
63	4	2	4.5. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.	– секундомер
64	4	2	4.6. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.	
65	4	2	4.7. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.	
66	4	2	4.8. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу	
Итого по разделу часов		**16**		
Раздел 5. Контрольные занятия				
67	5	2	5.1. Все виды тестирования	– секундомер, рулетка, мячи
Итого по разделу часов		**2**		
ИТОГО за 2 семестр		**66**		
2021-2022 учебный год (3 семестр)				
Раздел 1. Легкая атлетика (Учебно-тренировочные занятия)				
68	1	2	1.1. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	- беговые дорожки .
69	1	2	1.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. СБУ.	– секундомер
70	1	2	1.3. Дальнейшее обучение тактике бега на средние и длинные дистанции. СБУ.	
71	1	2	1.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" (фазы прыжка).	- сектор для прыжков в длину
72	1	2	1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление)	– рулетка
73	1	2	1.6. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). Эстафетный бег 4*100.	
74	1	2	1.7. Тестирование двигательных качеств	
Итого по		**14**		

разделу часов				
Раздел 2. Волейбол (Учебно-тренировочные занятия)				
75	2	2	2.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	– открытые площадки для спортивных игр
76	2	2	2.2. Дальнейшее обучение групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	– волейбольные мячи;
77	2	2	2.3. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования	- свисток
78	2	2	2.4. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	– сетка
79	2	2	2.5. Обучение групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	– секундомер
80	2	2	2.6. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
81	2	2	2.7. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	
82	2	2	2.8. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу	
83	2	2	2.9 . МПЗ: Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	
84	2	2	2.10. МПЗ: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	
Итого по разделу часов		**20**		
Раздел 3. Баскетбол (Учебно-тренировочные занятия)				
85	3	2	3.1. Обучение индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	– открытые площадки для спортивных игр
86	3	2	3.2. Обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.	(баскетбольные мячи;
87	3	2	3.3. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная	- свисток;
88	3	2	3.4. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	– фишки
89	3	2	3.5 Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	– секундомер
90	3	2	3.6. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	
91	3	2	3.7. Совершенствование техники передачи двумя	

			руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
Итого по разделу часов		**14**		
Раздел 4. Футбол (Учебно-тренировочные занятия)				
92	4	2	4.1. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».	–открытые площадки для спортивных игр
93	4	2	4.2. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.	– футбольные мячи
94	4	2	4.3. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	- свисток;
95	4	2	4.4. Дальнейшее обучение техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	– фишки
96	4	2	4.5. Дальнейшее обучение техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
97	4	2	4.6. Дальнейшее обучение техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
98	4	2	4.7. Дальнейшее обучение техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
99	4	2	4.8. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
100	4	2	4.9. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».	
Итого по разделу часов		**18**		
Раздел 5. Подготовка и сдача зачета (Контрольные занятия)				
101	5	2	5.1. Все виды тестирования	– секундомер, рулетка , мячи
Итого по разделу часов		**2**		
ИТОГО за 3 семестр		**68**		
(4 семестр)				
Раздел 1. Легкая атлетика (Учебно-тренировочные занятия)				
102	1	2	1.1. Дальнейшее обучение тактике эстафетного бега (прохождение по всей дистанции). Бег 4*100, 8*50.	- беговые дорожки .
103	1	2	1.2. Дальнейшее обучение тактике бега на длинные дистанции (техника высокого старта и стартового ускорения, финиширование).	– секундомер
104	1	2	1.3. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание).	- сектор для прыжков в длину
105	1	2	1.4. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).	– рулетка
106	1	2	1.5. Тестирование двигательных качеств.	

Итого по разделу часов		**10**		
Раздел 2. Футбол (Учебно-тренировочные занятия)				
107	2	2	2.1. Совершенствование технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).	– открытые площадки для спортивных игр
108	2	2	2.2. Совершенствование технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).	– футбольные мячи
109	2	2	2.3 Совершенствование технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).	– свисток;
110	2	2	2.4. Совершенствование технике ударов головой по мячу (средней частью лба).	– фишки
111	2	2	2.5. Совершенствование технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров))	
112	2	2	2.6. Совершенствование технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
113	2	2	2.7. Совершенствование технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
114	2	2	2.8. Совершенствование технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
115	2	2	2.9. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.	
116	2	2	2.10. МПЗ: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	
Итого по разделу часов		**20**		
Раздел 3. Баскетбол (Учебно-тренировочные занятия)				
117	3	2	3.1. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	– открытые площадки для спортивных игр
118	3	2	3.2. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	– баскетбольные мячи
119	3	2	3.3. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	– свисток
120	3	2	3.4. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход	– фишки
121	3	2	3.5. Совершенствование тактических командных	

			действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».	
122	3	2	3.6. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрового», «нападение без центрового».	
123	3	2	3.7. Совершенствование индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
124	3	2	3.8. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.	
Итого по разделу часов		**16**		
Раздел 4. Волейбол (Учебно-тренировочные занятия)				
125	4	2	4.1. Совершенствование техники передачи сверху и снизу в опорном положении.	– открытые площадки для спортивных игр
126	4	2	4.2. Совершенствование техники нижней подачи и верхней подачи.	– волейбольные мячи
127	4	2	4.3. Совершенствование техники верхней боковой подачи.	– свисток
128	4	2	4.4. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	– фишки
129	4	2	4.5. Совершенствование техники обманного атакующего удара.	
130	4	2	4.6. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места	
131	4	2	4.7. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	
132	4	2	4.8. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
133	4	2	4.9. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.	
Итого по разделу часов		**18**		
Раздел 5. Подготовка и сдача зачета (Контрольные занятия)				
134	5	2	5.1. Все виды тестирования	– секундомер, рулетка, мячи
Итого по разделу часов		**2**		
ИТОГО за 4 семестр		**66**		
2022-2023 учебный год (5 семестр)				
Раздел 1. Легкая атлетика (Учебно-тренировочные занятия)				
135	1	2	1.1. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	– беговые дорожки стадиона, секундомер

136	1	2	1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	– сектор для прыжков, рулетка
137	1	2	1.3. Тестирование двигательных качеств	
Итого по разделу часов		**6**		
Раздел 2. Волейбол (Учебно-тренировочные занятия)				
138	2	2	2.1. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	– открытые площадки для спортивных игр
139	2	2	2.2.Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	– волейбольные мячи, свисток
140	2	2	2.3. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейбол	
Итого по разделу часов		**6**		
Раздел 3. Баскетбол (Учебно-тренировочные занятия)				
141	3	2	3.1. Совершенствование взаимодействию игроков в зонной защите.	– открытые площадки для спортивных игр
142	3	2	3.2. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу	– волейбольные мячи
143	3	2	3.3. Физическая подготовка. Воспитание физических качеств.	– свисток
144	3	2	3.4. Техническая подготовка. Владение приёмами техники в нападении и защите в учебных играх	– фишки
Итого по разделу часов		**8**		
Раздел 4. Футбол (Учебно-тренировочные занятия)				
145	4	2	4.1. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение».	– открытые площадки для спортивных игр
146	4	2	4. 2. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом	– футбольные мячи
147	4	2	4.3. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в нападении	– свисток
148	4	2	4. 4. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	– фишки
Итого по разделу часов		**8**		
Раздел 5. Подготовка и сдача зачета (Контрольные занятия)				
149	5	2	Все виды тестирования	- в\б, б\б, ф\б мячи
Итого по разделу часов		**2**		

ИТОГО за 5 семестр		**30**		
(6 семестр)				
Раздел 1. Футбол (Учебно-тренировочные занятия)				
150	1	2	1.1. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в защите	– открытые площадки для спортивных игр
151	1	2	1.2. Совершенствование командным взаимодействиям в нападении. Быстрое нападение. Постепенное нападение.	– футбольные мячи
152	1	2	1.3. Совершенствование командным взаимодействиям в защите. Тактика в обороне.	– свисток
153	1	2	1.4. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	– фишки
154	1	2	1.5. Соревнования. Правила. Судейство. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол	
Итого по разделу часов		**10**		
Раздел 2. Баскетбол (Учебно-тренировочные занятия)				
155	2	2	2.1 Тактическая подготовка. Владение приёмами тактики в нападении и защите в учебных играх	– открытые площадки для спортивных игр
156	2	2	2.2. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и их совершенствование	– баскетбольные мячи, фишки
157	2	2	2.3. Овладение командными действиями и их совершенствование	– свисток
158	2	2	2.4. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.	
Итого по разделу часов		**8**		
Раздел 3. Волейбол (Учебно-тренировочные занятия)				
159	3	2	3.1.Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи	– открытые площадки для спортивных игр
160	3	2	3.2. Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	– волейбольные мячи, сетка
161	3	2	3.3. Физическая подготовка в волейболе – развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий.	– свисток
162	3	2	3.4. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики	– обручи, скакалки
163	3	2	3.5. Соревнования по технико-тактической подготовке. Судейство.	
Итого по разделу часов		**10**		
Раздел 5. Подготовка и сдача зачета (Контрольные занятия)				
164	5	2	Все виды тестирования	- секундомер, рулетка, в\б, ф\б, б\б мячи

Итого по разделу часов	**2**		
ИТОГО за 6 семестр	**30**		
ИТОГО	**328**		

Лабораторные занятия - не предусмотрено учебным планом

Самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено учебным планом

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Выполнение курсовых работ (проектов) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре – 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	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
.6	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
Дополнительная литература						

5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
7.	Физическая культура	В.Д. Дашинорбаев	2007 г.	-	в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		в наличии	Сайт кафедры: http://sport.spsu.ru/faculty/chairs/fizicheskogo-vospitaniya
Итого по дисциплине: % печатных изданий — ; % электронных 100.						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

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

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие учебно-методические рекомендации и пособия, разработанные преподавателями кафедры: «Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями» ; «Волейбол на занятиях физической культурой»; « Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка» ; «Правила и методика судейства в футзале»; «Физическая культура. Учебно-методическое пособие по самостоятельному освоению дисциплины студентами заочной формы обучения»; «Правила и методика судейства соревнований по спортивным играм»;

«Методические рекомендации по закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой по дисциплине «Физическая культура»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования
1	**Физическая культура**	***Стадион:*** - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.
2	**Физическая культура**	***Стадион:*** - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).
3	**Физическая культура**	***Инвентарь:*** - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи; - скакалки.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях.

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

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, используя при этом различные средства и методы обучения.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1,2,3

Преподаватель-ст. преподаватель Мазур В.В.

Бально-рейтинговая система не предусмотрена.