

10/23

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

Кафедра спортивных игр

СОГЛАСОВАНО

Декан физико-математического
факультета

доцент Коровай О.В.

«17» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры
и спорта

профессор Гуцу В.Ф.

«25» 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2021/22, 2022/23, 2023/24 учебные годы

Направление

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль

Системное программирование и компьютерные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

2021 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Системное программирование и компьютерные технологии».

Составитель рабочей программы:

Преподаватель-стажер



Мякина М.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

« 01 » 09 2021 г. протокол № 1

И.о. зав. кафедры-разработчика спортивных игр

« 01 » 09 2021 г.



Романюк М.Н., доцент

Зав. выпускающей кафедры прикладной математики и информатики

« 9 » сентября 2021 г.



Коровай А.В., доцент

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. Понимание социальной значимости элективных курсов по физической культуре и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в часть формируемой участниками образовательных отношений цикла общепрофессиональных дисциплин блока Б1.В.01 ФГОС ВО 3++ обучающихся по направлению подготовки 01.03.02. «Прикладная математика и информатика» профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии». Для освоения дисциплины, обучающиеся используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Общая трудоемкость дисциплины включает все виды текущей и промежуточной аттестации и составляет 328 часов за три года обучения (6 семестров).

Дисциплина включает в себя: учебно-практический раздел, учебно-тренировочные занятия, куда входят элементы техники и тактики, баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики, гимнастики и общефизическая подготовка.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» должны быть сформированы следующие компетенции:

<i>Категория (группа) компетенций</i>	<i>Код и наименование</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</i>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1 _{УК-7} Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
		ИД-2 _{УК-7} Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической и физической

	профессиональн ой деятельности.	подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		ИД-Зук-7 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемко сть, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Л	ПЗ	ЛЗ		
I	68	66	-	66	-	-	-
II	66	68	-	68	-	-	Зачет
III	68	66	-	66	-	-	-
IV	66	68	-	68	-	-	Зачет
V	30	30	-	30	-	-	-
VI	30	30	-	30	-	-	Зачет
Итого	328 часов	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	Теоретический	-	-	-	-	-
2	Учебно-практический	328	-	328	-	-
3	Методико-практические занятия.	-	-	-	-	-
4	Учебно-тренировочные занятия.	-	-	-	-	-
5	Контрольный раздел.	-	-	-	-	-
	Итого:	328	-	-	-	-

4.3 Содержание разделов элективных курсов по физической культуре

№ раздела	Наименование разделов, тем	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ЛЗ	ПЗ	
Учебно-практический						
I семестр						
2	Легкая атлетика	18			18	
	Волейбол	18			18	

	Баскетбол	18			18	
	Мини-футбол, бадминтон	12			12	
Всего		66			66	
II семестр						
2	Легкая атлетика	18			18	
	Волейбол	16			16	
	Баскетбол	16			16	
	Мини-футбол, бадминтон	18			18	
Всего		68			68	
ИТОГО за курс		134			134	
III семестр						
2	Легкая атлетика	18			18	
	Волейбол	18			18	
	Баскетбол	18			18	
	Мини-футбол, бадминтон	12			12	
Всего		66			66	
IV семестр						
2	Легкая атлетика	18			18	
	Волейбол	16			16	
	Баскетбол	16			16	
	Мини-футбол, бадминтон	18			18	
Всего		68			68	
ИТОГО за курс		134			134	
V семестр						
2	Легкая атлетика	8			8	
	Волейбол	8			8	
	Баскетбол	8			8	
	Мини-футбол, бадминтон	6			6	
Всего		30			30	
VI семестр						
2	Легкая атлетика	8			8	
	Волейбол	8			8	
	Баскетбол	8			8	
	Мини-футбол, бадминтон	6			6	
Всего		30			30	
ИТОГО за курс		60			60	

Практические (учебно-тренировочные) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	
2.	2	2	Обучение технике бега на короткие дистанции, челночный бег 3x10.	
3.	2	2	Тесты общей физической подготовленности 100 м, прыжки в длину с места.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
4.	2	2	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование бег 500 м (ж), 1000 м (м).	
5.	2	2	Тест общей физической подготовленности 3000 м (м), 2000 м (ж).	
6.	2	2	Обучение технике эстафетного бега, передаче эстафетной палочки.	
7.	2	2	Обучение технике эстафетного бега, прохождения коридора.	
8.	2	2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
9.	2	2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: приземление и отталкивание.	
10.	2	2	Волейбол. Обучение технике перемещений.	
11.	2	2	Обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	
12.	2	2	Обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
13.	2	2	Обучение технике передачи двумя руками сверху в опорном положении.	
14.	2	2	Обучение технике передачи двумя руками снизу в опорном положении.	
15.	2	2	Обучение технике нижней подачи.	
16.	2	2	Обучение технике верхней боковой подачи.	
17.	2	2	Обучение технике верхней прямой подачи.	
18.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
19.	2	2	Баскетбол. Обучение технике передвижений.	
20.	2	2	Обучение технике передачи двумя руками.	
21.	2	2	Обучение технике передачи одной рукой.	
22.	2	2	Обучение технике разновидностям передач и ловли мяча.	
23.	2	2	Обучение технике ведения мяча с низким отскоком.	
24.	2	2	Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком.	
25.	2	2	Обучение технике броска мяча двумя руками.	
26.	2	2	Обучение технике броска мяча одной рукой.	
27.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
28.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике перемещений. Бадминтон (жен) Обучение технике перемещений.	
29.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике ведения мяча. Бадминтон (жен) Обучение технике жонглированию воланом.	
30.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике остановки мяча ногами. Бадминтон (жен) Обучение технике ударов по волану.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
31.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике остановки мяча туловищем. Бадминтон (жен) Обучение разновидностям нападающих ударов сверху.	
32.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике остановки мяча головой. Бадминтон (жен) Обучение разновидностям нападающих ударов сверху.	
33.	2	2	Футбол (муж) Двусторонняя учебная игра. Бадминтон (жен) Учебная двусторонняя игра.	
	Итого	66		
II семестр				
1.	2	2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции.	
2.	2	2	Обучение технике бега на короткие дистанции.	
3.	2	2	Обучение технике бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.	
4.	2	2	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	
5.	2	2	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Контрольное тестирование бег 2000 м (ж), 3000 м (м).	
6.	2	2	Обучение технике эстафетного бега.	
7.	2	2	Обучение технике эстафетного бега (бег 8x50 м).	
8.	2	2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
9.	2	2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.	
10.	2	2	Волейбол. Обучение технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд.	
11.	2	2	Обучение технике передач одной рукой сверху и снизу.	
12.	2	2	Обучение технике разновидностям передач двумя руками сверху и снизу.	
13.	2	2	Обучение технике прямого нападающего удара.	
14.	2	2	Обучение технике блокирования мяча.	
15.	2	2	Обучение технике разновидностям атакующих ударов.	
16.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
17.	2	2	Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
18.	2	2	Баскетбол. Обучение технике овладения мячом.	
19.	2	2	Обучение технике овладения мячом.	
20.	2	2	Обучение финтам без мяча и с мячом.	
21.	2	2	Обучение технико-тактическому действию «быстрый прорыв».	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
22.	2	2	Обучение действий игроков в зонной защите.	
23.	2	2	Позиционная защита.	
24.	2	2	Тактика коллективной защиты.	
25.	2	2	Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
26.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по назначению. Бадминтон (жен) Обучение технике подачи.	
27.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по дистанции. Бадминтон (жен) Обучение технике подачи.	
28.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по направлению. Бадминтон (жен) Обучение страховке при игре в паре.	
29.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по траектории. Бадминтон (жен) Обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
30.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по способу выполнения. Бадминтон (жен) Обучение технике разновидностям подач.	
31.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике отбора мяча. Бадминтон (жен) Обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
32.	2	2	Футбол (муж) Двусторонняя учебная игра. Бадминтон (жен) Двусторонняя учебная игра.	
33.	2	2	Футбол (муж) Двусторонняя учебная игра. Бадминтон (жен) Двусторонняя учебная игра.	
34.	2	2	Футбол (муж) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки. Бадминтон (жен) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
	Итого	68		
	Итого за курс	134		
III семестр				
1.	2	2	Легкая атлетика. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции.	
2.	2	2	Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции: бег по прямой дистанции и по виражу.	
3.	2	2	Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег. Текущее тестирование бег 60 м.	
4.	2	2	Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции: дальнейшее обучение старту и стартовому разгону.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
5.	2	2	Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6 мин. тест Купера.	
6.	2	2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега.	
7.	2	2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега: передача эстафетной палочки.	
8.	2	2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
9.	2	2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: обучение технике приземления и отталкивания.	
10.	2	2	Волейбол. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	
11.	2	2	Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
12.	2	2	Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.	
13.	2	2	Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.	
14.	2	2	Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.	
15.	2	2	Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.	
16.	2	2	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	
17.	2	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.	
18.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
19.	2	2	Баскетбол. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений.	
20.	2	2	Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками.	
21.	2	2	Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой.	
22.	2	2	Дальнейшее обучение технике ведения мяча с низким и высоким отскоком.	
23.	2	2	Обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча и с мячом.	
24.	2	2	Обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках, в тройках.	
25.	2	2	Обучение тактических командных действий в нападении: «раннее нападение», «быстрый прорыв».	
26.	2	2	Обучение тактических командных действий в нападении: «раннее нападение», «быстрый прорыв».	
27.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
28.	2	2	Футбол (муж) Упражнения для обучения техники передач по дистанции. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение технике передвижения.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
29.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по направлению. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение жонглированию воланом.	
30.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по траектории. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение технике ударов по волану.	
31.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике передач по способу выполнения. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху.	
32.	2	2	Футбол (муж) Дальнейшее обучение технике остановки мяча. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху.	
33.	2	2	Футбол (муж) Двусторонняя учебная игра. Бадминтон (жен) Двусторонняя учебная игра.	
	Итого	66		
IV семестр				
1.	2	2	Легкая атлетика. Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции: переход от стартового разбега к бегу.	
2.	2	2	Тесты общей физической подготовленности: 100 метров, прыжки в длину с места.	
3.	2	2	Тест общей физической подготовленности: 3000 метров – муж., 2000 метров – жен.	
4.	2	2	Кроссовая подготовка: техника бега по пересеченной местности.	
5.	2	2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега: прохождение коридора.	
6.	2	2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега в целом: эстафетный бег 8x50 м.	
7.	2	2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: сочетание разбега с отталкиванием и приземлением.	
8.	2	2	Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.	
9.	2	2	Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	
10.	2	2	Волейбол. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.	
11.	2	2	Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	
12.	2	2	Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите.	
13.	2	2	Обучение групповым тактическим действиям в защите.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
14.	2	2	Обучение групповым тактическим действиям игроков передней линии.	
15.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
16.	2	2	Интегративная подготовка в волейболе.	
17.	2	2	Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
18.	2	2	Баскетбол. Обучение командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	
19.	2	2	Обучение индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
20.	2	2	Обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.	
21.	2	2	Обучение командным действиям в защите: концентрированная защита и рассредоточенная.	
22.	2	2	Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	
23.	2	2	Обучение командным действиям в нападении.	
24.	2	2	Интегративная подготовка в баскетболе.	
25.	2	2	Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
26.	2	2	Футбол (муж) Обучение технике обманным движениям. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение технике боковых ударов.	
27.	2	2	Футбол (муж) Дальнейшее обучение технике обманным движениям. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение технике подачи.	
28.	2	2	Футбол (муж) Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение технике подачи.	
29.	2	2	Футбол (муж) Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.	
30.	2	2	Футбол (муж) Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение». Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
31.	2	2	Футбол (муж) Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.	
32.	2	2	Футбол (муж) Интегративная подготовка в футболе. Бадминтон (жен) Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
33.	2	2	Футбол (муж) Двусторонняя учебная игра. Бадминтон (жен) Двусторонняя учебная игра.	
34.	2	2	Футбол (муж) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки. Бадминтон (жен) Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
	Итого	68		
	Итого за курс	134		
V семестр				
1.	2	2	Легкая атлетика. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег.	
2.	2	2	Тест общей физической подготовленности: 3000 метров – муж., 2000 метров – жен.	
3.	2	2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега.	
4.	2	2	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: обучение технике приземления и отталкивания.	
5.	2	2	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты.	
6.	2	2	Совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.	
7.	2	2	Дальнейшее обучение технике нижней и верхней подачи.	
8.	2	2	Совершенствование индивидуальных действий в защите: выбор места приема и блокирования.	
9.	2	2	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений. Подвижные игры. Эстафеты.	
10.	2	2	Совершенствование техники передачи двумя руками.	
11.	2	2	Совершенствование техники передачи одной рукой.	
12.	2	2	Совершенствование техники бросков.	
13.	2	2	Футбол (муж) Совершенствование техники передач по дистанции. Бадминтон (жен) Совершенствование техники передвижений.	
14.	2	2	Футбол (муж) Совершенствование техники передач по направлению. Бадминтон (жен) Совершенствование жонглированию воланом.	

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
15.	2	2	Футбол (муж) Совершенствование техники передач по траектории. Бадминтон (жен) Совершенствование техники ударов по волану.	
	Итого	30 ч.		
VI семестр				
1.	2	2	Легкая атлетика. Тесты общей физической подготовленности: 100 метров, прыжки в длину с места.	
2.	2	2	Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	
3.	2	2	Дальнейшее обучение технике эстафетного бега в целом: эстафетный бег 8x50 м.	
4.	2	2	Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом(сдача дополнительного тестирования).	
5.	2	2	Волейбол. Совершенствование групповых тактических действий в защите.	
6.	2	2	Совершенствование групповых тактических действий игроков в нападении.	
7.	2	2	Игровая и соревновательная деятельность.	
8.	2	2	Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
9.	2	2	Баскетбол. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	
10.	2	2	Дальнейшее обучение индивидуальным действиям в защите, действия против нападающего без мяча и с мячом.	
11.	2	2	Дальнейшее обучение групповым действиям игроков в защите; взаимодействию двух и трех игроков.	
12.	2	2	Двусторонняя учебная игра.	
13.	2	2	Футбол (муж) Дальнейшее обучение технике обманным движениям. Бадминтон (жен) Совершенствование нападающих ударов сверху.	
14.	2	2	Футбол (муж) Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. Бадминтон (жен) Совершенствование страховки при игре в паре.	
15.	2	2	Футбол (муж) Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». Бадминтон (жен) Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	
	ИТОГО	30		

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
	ИТОГО за курс	60		
	Итого по разделу часов	328		

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5. Курсовые проекты по дисциплине не предусмотрены.

6. Учебно-методические и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзепл.	Электронная версия	Место размещения эл. версии
Основная литература						
1	Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения. пед. специальности	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М	2004	-	1	Кафедра спортивных игр
2	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	2004	-	1	Кафедра спортивных игр
3	Физическая культура. Высшее образование	Ю.И. Евсеев	2002	-	1	Кафедра спортивных игр
Итого по дисциплине: 0% печатных изданий; 100% электронных						

6.2. Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (www.fgosvpo.ru).
4. <http://www.infosport.ru/minsport/>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

1. Волейбол на уроке физической культуры. Алексеева М.В., Рачук О.И. 2008
2. Экзамен по физической культуре. Алексеева М.В., Лукашова Л.И., 2008

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой: Республиканский стадион; баскетбольные, волейбольная площадки, футбольное поле; баскетбольный, волейбольный и футбольный инвентарь; спортивные снаряды – перекладина, гимнастические параллельные брусья, силовой комплекс. Инвентарь: обручи, скакалки, ракетки для бадминтона, воланы, коврики.

Контрольно-измерительные приборы, хронометр, рулетка

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Методические рекомендации для преподавателя

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки бакалавра.

Программа учебной дисциплины обобщает опыт предшествующей подготовки и опирается на имеющийся у обучающихся уровень общекультурного и физического развития. Преподавание данной дисциплины ставит целью формирование физической культуры личности, обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Методические рекомендации для обучающегося

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс I

группа ФМ21ДР62ПФ1

семестр I-II

Преподаватели, ведущие практические занятия: *преподаватель-стажер Мякина М.А., старший преподаватель Мамков О.М.*

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Лекц.	ПЗ	ЛЗ		
I	68	66	-	66	-	-	-
II	66	68	-	68	-	-	Зачет

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20

Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Итого количество баллов по текущей аттестации		45	70
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине		55	100

Курс II

группа **ФМ21ДР62ПФ1**

семестр **III- IV**

Преподаватели, ведущие практические занятия: *преподаватель-стажер Мякина М.А., старший преподаватель Мамков О.М.*

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Лекц.	ПЗ	ЛЗ		
III	68	66	-	66	-	-	-
IV	66	68	-	68	-	-	Зачет

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование технической подготовки по легкой атлетике	От 1 до 5 баллов за тест	0	10
Тестирование технической подготовки по волейболу	От 1 до 5 баллов за тест	0	10
Тестирование технической подготовки по баскетболу	От 1 до 5 баллов за тест	0	10
Тестирование технической подготовки по футболу (муж), бадминтону (жен)	От 1 до 5 баллов за тест	0	10
Итого количество баллов по текущей аттестации		45	70
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине		55	100

Курс III

группа ФМ21ДР62ПФ1

семестр V- VI

Преподаватели, ведущие практические занятия: *преподаватель-стажер Мякина М.А., старший преподаватель Мамков О.М.*

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Лекц.	ПЗ	ЛЗ		
V	30	30	-	30	-	-	-
VI	30	30	-	30	-	-	Зачет

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Участие в университетских соревнованиях	За участие в каждом соревновании по 5 баллов	0	20
Тестирование физической подготовленности на начало учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Тестирование физической подготовленности на конец учебного года	От 1 до 5 баллов за каждый вид тестирования	0	20
Итого количество баллов по текущей аттестации		45	70
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине		55	100