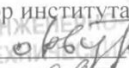


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

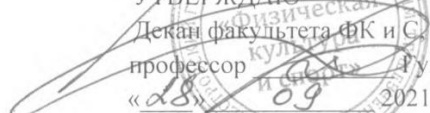
Директор института

доцент  Бурменко Ф.Ю.

« 26 »  2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФК и С

профессор  Гутцу В.Ф.

« 28 »  2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.03 ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2021/2024 учебные года

Направление

**2.23.03.03 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МАШИН И КОМПЛЕКСОВ**

Профиль

**Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение
Транспортно-технологический бизнес и логистика**

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

2021 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2021 г.

Рабочая программа дисциплины **Элективный курс по физической культуре** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилям подготовки **Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение, Транспортно-технологический бизнес и логистика.**

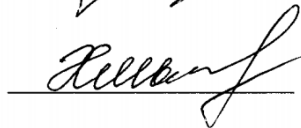
Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель



Швыдкая М.В.

Ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«21» 09 2021г. протокол № 2
дата (номер протокола)

Зав. кафедры-разработчика

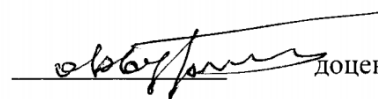
«20» 09 2021г.



доцент Черба Т.И.

Зав. выпускающей кафедрой машиноведение и технологическое оборудование,
директор ИТИ

«21» 09 2021 г.



доцент Бурменко Ф.Ю.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины: - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Шифр дисциплины в учебном плане - Б1.В.04

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана направления 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИД-2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Форма обучения	Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоем- кость,з.е. /часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе				Самостоятельная работа (СР)	
			Аудиторных					
			Всего	Лекций (Л)	Практических (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
Очная	1	68	68		68			
	2	66	66		66			Зачет
	3	68	68		68			
	4	66	66		66			Зачет
	5	30	30		30			
	6	30	30		30			Зачет
	Итого:	328	328		328			Зачет Зачет Зачет
Заочная	(Зимняя сессия)	68	2	2			66	
	(Летняя сессия)	66			2		60	Зачет (4ч)
	Итого1:	134	4	2	2		126	
	2 (Зимняя сессия)	68					68	
	(Летняя сессия)	66	4		4		58	Зачет (4ч)
	Итого2:	134	4		4		126	
	3 (Зимняя сессия)	30					30	
	(Летняя сессия)	30	4		4		22	Зачет (4ч)
	Итого3:	60	4		4		52	
	Итого:	328	12	2	10		304	Зачет (12ч)

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

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						СР	
				Л		ПЗ		ЛЗ			
		оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф
1	Методико-практический	12	24			12					24
2	Учебно-тренировочный	302	292		2	302	10				280
3	Подготовка и сдача зачета, зачета, зачета	14	12								
Итого:		328	328								

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов		Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Учебно-тренировочный раздел					
1	2		2	<u>I курс 1 - семестр</u> Лёгкая атлетика. Роль, значение и педагогические задачи в области физической культуры и спорта для студентов вуза.	
Итого по разделу часов:			2		
ИТОГО:			2		

Практические занятия

№ п/п	№ разде ла дисц ип- лины	Объем часов Оч.ф	Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
Методико-практический раздел				
1	1	2	<u>I курс 1 - семестр</u> 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)	
		2	2.2. Простейшие методики самооценки	

2	1	2	работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. <u>Итого за 1 семестр - 4 часа</u> <u>I курс 2 - семестр</u> 2.3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3	1	2	<u>Итого за 2 семестр - 2 часа</u> <u>II курс 3 – семестр</u> 2.4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
4	1	2	2.5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). <u>Итого за 3 семестр - 4 часа</u> <u>II курс - 4 семестр</u> 2.6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. <u>Итого за 4 семестр - 2 часа</u>
Итого по разделу 1		12	
Учебно-тренировочный раздел			
1	2	2	<u>I курс 1-семестр</u> <u>Легкая атлетика</u> 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции. СБУ. СПУ.
		2	1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разбег).
		2	1.3. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование.
		2	1.4. Обучение технике бега по повороту(вход, выход).
		2	1.5. Обучение технике прыжка.
		2	1.6. Обучение технике эстафетного бега(старт, способы передачи эстафетной палочки).
		2	1.7.Общая физическая подготовка.
		2	1.8. Тестирование двигательных качеств.
2	2	2	<u>Волейбол</u> 1.9. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки).
		2	1.10. Обучение технике приема двумя снизу в опорном положении.
		2	1.11. Обучение технике передачи сверху в опорном положении.
		2	1.12. Обучение технике передачи снизу в опорном положении.

3	2	2	1.13. Обучение технике нижней подачи.	
		2	1.14. Обучение технике верхней боковой подачи.	
		2	1.15. Обучение технике верхней прямой подачи.	
		2	1.16. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.	
			<u>Баскетбол</u>	
		2	1.17. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	
		2	1.18. Обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
		2	1.19. Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
		2	1.20. Обучение технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
		2	1.21. Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
4	2	2	1.22. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
		16	<u>Футбол</u>	
		2	1.23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).	
		2	1.24. Обучение технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).	
		2	1.25. Обучение технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).	
		2	1.26. Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).	
		2	1.27. Обучение технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, прострельная).	
		2	1.28. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	1.29. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
		2	1.30. Обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
5	3		<u>Контрольные занятия</u>	
		2	1.31. Все виды тестирования.	
		2	1.32. Все виды тестирования.	
6	2		<u>Итого за 1 семестр - 64 часа</u>	
			<u>I курс - 2 семестр</u>	
			<u>Легкая атлетика</u>	
		2	2.1. Обучение технике бега на средние и длинные	

7	2	2	дистанции.	
		2	2.2. Кроссовый, равномерный бег по пересеченной местности, по различному грунту.	
		2	2.3. Кроссовый, равномерный бег по различному грунту.	
		2	2.4. ОФП. СБУ. Подвижные игры на развитие выносливости.	
		2	2.5. Тестирование двигательных качеств.	
		2	<u>Футбол</u>	
		2	2.6. Обучение технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).	
		2	2.7. Обучение технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).	
		2	2.8. Обучение технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).	
		2	2.9. Обучение технике ударов головой по мячу (средней частью лба).	
		2	2.10. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	2.11. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
		2	2.12. Обучение технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
		2	2.13. Обучение технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
8	2	2	2.14. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.	
		2	<u>Баскетбол</u>	
		2	2.15. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	
		2	2.16. Упражнения для обучение технике овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	
		2	2.17. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	
		2	2.18. Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
		2	2.19. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
		2	2.20. 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).	
		2	2.21. Обучение индивидуальных технико-	

9	2	2	тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).		
		2	2.22. Обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.		
		2	2.23. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.		
		2	<u>Волейбол</u>		
		2	2.24. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.		
		2	2.25. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.		
		2	2.26. Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.		
		2	2.27. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.		
		2	2.28. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.		
		2	2.29. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.		
10	3	2	2.30. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.		
		2	2.31. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.		
		2	<u>Контрольные занятия</u>		
			2.32. Все виды тестирования.		
			<u>Итого за 2 семестр - 64 часа</u>		
11	2	<u>II курс 3- семестр</u>			
12	2	2	<u>Лёгкая атлетика</u>		
		2	3.1. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции.		
		2	3.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. СБУ.		
		2	3.3. Дальнейшее обучение тактике бега на средние и длинные дистанции. СБУ.		
		2	3.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" (фазы прыжка).		
		2	3.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление)		
		2	3.6. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). Эстафетный бег 4*100.		
		2	3.7. Тестирование двигательных качеств.		
		2	<u>Волейбол</u>		
		2	3.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.		
2	3.9. Дальнейшее обучение групповым				

13	2	2	тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.
		2	3.10. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования
		2	3.11. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.
		2	3.12. Обучение групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.
		2	3.13. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.
		2	3.14. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.
		2	3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.
			<u>Баскетбол</u>
		2	3.16. Обучение индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.
		2	3.17. Обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.
		2	3.18. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.
		2	3.19. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.
		2	3.20. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.
14	2	2	3.21. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)
		2	3.22. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
			<u>Футбол</u>
		2	3.23. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».
		2	3.24. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.
		2	3.25. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.
		2	3.26. Дальнейшее обучение техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).
		2	3.27. Дальнейшее обучение техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).

15	3	2	3.28. Дальнейшее обучение техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
		2	3.29. Дальнейшее обучение техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
		2	3.30. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
		2	3.31. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям "быстрое нападение".	
		2	<u>Контрольные занятия</u> 3. 32. Все виды тестирования.	
16	2		<u>Итого за 3 семестр - 64 часа</u>	
			<u>II курс - 4 семестр</u>	
17	2		<u>Лёгкая атлетика</u>	
		2	4.1. Дальнейшее обучение тактике эстафетного бега (прохождение по всей дистанции). Бег 4*100, 8*50.	
		2	4.2. Дальнейшее обучение тактике бега на длинные дистанции (техника высокого старта и стартового ускорения, финиширование).	
		2	4.3. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание).	
		2	4.4. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).	
		2	4.5. Тестирование двигательных качеств.	
			<u>Футбол</u>	
		2	4.6. Совершенствование технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).	
		2	4.7. Совершенствование технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).	
		2	4.8. Совершенствование технике ударов ногой по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).	
		2	4.9. Совершенствование технике ударов головой по мячу (средней частью лба).	
		2	4.10. Совершенствование технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
		2	4.11. Совершенствование технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
		2	4.12. Совершенствование технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	
		2	4.13. Совершенствование технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).	
18	2	2	4.14. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.	
		2	<u>Баскетбол</u> 4.15. Совершенствование техники передачи одной	

19	2	2	рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
		2	4.16. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
		2	4.17. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
		2	4.18. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.	
		2	4.19. Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».	
		2	4.20. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	
		2	4.21. Совершенствование индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.	
		2	4.22. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.	
		2	<u>Волейбол</u>	
		2	4.23. Совершенствование техники передачи сверху и снизу в опорном положении.	
		2	4.24. Совершенствование техники нижней подачи и верхней подачи.	
		2	4.25. Совершенствование техники верхней боковой подачи.	
		2	4.26. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	
		2	4.27. Совершенствование техники обманного атакующего удара.	
		2	4.28. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	
		2	4.29. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	
20	3	2	4.30. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
		2	4.31. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.	
		2	<u>Контрольные занятия</u>	
		2	4.32. Все виды тестирования.	
			<u>Итого за 4 семестр - 64 часа</u>	

<u>III курс - 5 семестр</u>			
21	2	2	<u>Лёгкая атлетика</u> 5.1. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.
		2	5.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
22	2	2	5.3. Тестирование двигательных качеств.
		2	<u>Волейбол</u> 5.4. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.
		2	5.5. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.
		2	5.6. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.
23	2	2	<u>Баскетбол</u> 5.7. Совершенствование взаимодействию игроков в зонной защите.
		2	5.8. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.
		2	5.9. Физическая подготовка. Воспитание физических качеств.
		2	5.10. Техническая подготовка. Владение приёмами техники в нападении и защите в учебных играх.
24	2	2	<u>Футбол</u> 5.11. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение».
		2	5.12. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом.
		2	5.13. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в нападении.
		2	5.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.
25	3	2	<u>Контрольные занятия</u> 5.15. Все виды тестирования.
			<u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>
<u>III курс - 6 семестр</u>			
26	2	2	<u>Футбол</u> 6.1. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в защите.
		2	6.2. Совершенствование командным взаимодействиям в нападении. Быстрое нападение. Постепенное нападение.
		2	6.3. Совершенствование командным взаимодействиям в защите. Тактика в обороне.
		2	6.4. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
		2	6.5. Соревнования. Правила. Судейство.

27	3	2	Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол. <u>Баскетбол</u> 6.6. Тактическая подготовка. Владение приёмами тактики в нападении и защите в учебных играх.	
		2	6.7. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и их совершенствование.	
		2	6.8. Овладение командными действиями и их совершенствование.	
28	2	2	6.9. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол. <u>Волейбол</u> 6.10. Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи.	
		2	6.11. Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике.	
		2	6.12. Физическая подготовка в волейболе - развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий.	
		2	6.13. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики.	
29	3	2	6.14. Соревнования по технико-тактической подготовке. Судейство. <u>Контрольные занятия</u> 6.15. Все виды тестирования. <u>Итого за 6 семестр - 30 часов</u>	
ИТОГО по разделу 2		316		
Итого		328		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		з.ф.		
Учебно-тренировочный раздел				
1	2	2	<u>I курс 2 - семестр</u> Лёгкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. <u>Итого за 2 семестр - 2 часа</u>	
2	2	2	<u>II курс 4 - семестр</u> Лёгкая атлетика. Обучение технике прыжков в длину(способы и разновидности).	
3	2	2	Волейбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол(учебная игра). Правила. <u>Итого за 4 семестр - 4 часа</u>	

4	2	2	<u>III курс 6 - семестр</u> Баскетбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол(учебная игра). Правила.	
5	2	2	Футбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол(учебная игра). Правила. <u>Итого за 6 семестр - 4 часа</u>	
ИТОГО по разделу 2		10		

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Методико-практический раздел			
Раздел 1	1.	<u>I курс 1 - семестр</u> Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры). <u>Итого за 1 семестр - 8 часов</u>	8
	2.	<u>II курс 3 - семестр</u> Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции.	4
	3.	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма. <u>Итого за 3 семестр - 8 часов</u>	4
	4.	<u>III курс 5 - семестр</u> Умение составлять и проводить простейшее занятие с использованием физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.	4
	5.	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств. <u>Итого за 5 семестр - 8 часов</u>	4
Итого по разделу 1	24		
Учебно-тренировочные занятия			
Лёгкая атлетика			
Раздел 2	1.	<u>I курс 1 - семестр</u> Изучение технике бега на короткие и средние дистанции(техника низкого старта, стартовый разбег, стартовое ускорение, финиширование). Бег по дистанции(60, 100, 400, 800, 1000 м).	12
	2.	Изучение технике эстафетного бега(старт, способы передачи эстафетной палочки, способы перемещения по "коридору"). Разновидности эстафет.	10
	3.	Изучение кроссового бега(равномерный бег, бег по различному грунту, бег в чередовании с ходьбой, марш-бросок, бег по пересечённой	12

		местности). Тест Купера.	
	4.	Изучение техники прыжков в длину(с места, с разбега, тройной прыжок). Способы прыжков. Фазы прыжка.	12
	5.	Изучение двигательных качеств и способы их тестирования(быстрота, выносливость, ловкость, сила, координация). Комплексы упражнений. <u>Итого за 1 семестр - 58 часов</u>	12
Волейбол			
Раздел 2		<u>I курс 2 - семестр</u>	
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР. Изучение основных правил игры, их изменения. Жестикализация судей.	14
	2.	Изучение техники игры в нападении(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: передачи, приём, подачи, нападающий удар).	16
	3.	Изучение техники игры в защите(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: одиночное и двойное блокирование).Игра и функции "Либеро".	14
	4.	Изучение тактики игры в нападении(способы, разновидности основных и дополнительных тактических действий: индивидуальные, групповые, командные действия, передачи-связки, передачи - нападающие удары). Способы передвижений и выбор места при атаке. <u>Итого за 2 семестр - 60 часа</u>	16
		<u>II курс 3 - семестр</u>	
	5.	Изучение тактики игры в защите (выбор места, приёма и блокирования в индивидуальных действиях).	10
	6.	Изучение групповых и командных тактических действий игроков передней линии, расстановка игроков по игровым зонам.	10
	7.	Изучение физической подготовки в волейболе(развитие двигательных качеств, составление комплексов упражнений).	10
	8.	Подвижные игры и игровые упражнения для занятий волейболом(примеры).	10
	9.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей. <u>Итого за 3 семестр - 60 часов</u>	20
Баскетбол			
Раздел 2		<u>III курс 4 - семестр</u>	
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в баскетбол в мире, России, Молдове и ПМР.	4
	2.	Изучение основных правил игры. Судейство, жестикуляция и обязанности судей на площадке и секретарском столике.	4

	3.	Изучение техники игры в нападении(способы выполнения, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: способы перемещения, передачи, ловля мяча, ведение, броски в корзину).	10
	4.	Изучение техники игры в защите(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: стойки,вырывание, накрывание мяча, перехват, отбивание, взятие отскока от щита).	10
	5.	Изучение тактики игры в нападении(способы, разновидности основных и дополнительных тактических действий: индивидуальные, групповые, командные, действия игрока с мячом и без мяча, заслоны, действия игроков в двойках, тройках, скрестный выход). Способы передвижений и выбор места при атаке.	10
	6.	Изучение тактики игры в защите (концентрированная, рассредоточенная и зонная защита). Изучение групповых и командных тактических действий игроков без мяча.	10
	7.	Изучение физической подготовки в баскетболе(развитие двигательных качеств, составление комплексов упражнений). Подвижные игры и игровые упражнения для занятий баскетболом(примеры). Итого за 4 семестр - 58 часов	10
Футбол			
Раздел 2	1.	III курс 5 - семестр Изучение истории возникновения и развития игры в футбол в мире и ПМР.	2
	2.	Изучение основных правил игры. Судейство, жестикуляция и обязанности судей в поле.	4
	3.	Изучение техники игры в нападении(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: передачи, остановки мяча, ведение, удары ногой, головой).	8
	4.	Изучение техники передач по дистанции(короткие, средние), направлению (продольная, поперечная, диагональная), траектории(низом, верхом, по дуге), по способу выполнения (мягкая, резаная). Итого за 5 семестр - 22 часа	8
	5.	III курс 6 - семестр Изучение тактики игры в нападении(способы, разновидности основных и дополнительных тактических действий: индивидуальные, групповые, командные действия, "быстрое нападение", "постепенное нападение", нападение в парах и тройках).	8
	6.	Изучение тактики игры в защите. Игра вратаря. Изучение групповых и командных тактических действий игроков боковых линий. Защита персональным и зонным методом.	8
	7.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по футболу для	6

	разных возрастов. Системы розыгрышей. Итого за 6 семестр - 22 часа	
Итого по 2 разделу	280	
ИТОГО:	304	

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) *(при наличии)- не предусмотрено*

6. Учебно- методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п / п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экзemplаров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
Дополнительная литература						
1.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012г.	-	1	Сайт кафедры

	упражнениями					
3.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры
6.	Физическая культура	В.Д. Дашиноорбаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных						

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 - Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения(100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен набрать 50 и более баллов. Балл определяется суммированием баллов полученных студентом в семестре за все виды учебной деятельности (см. ФОС).

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.

7. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Элективные курсы по физической культуре	Инвентарь: - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

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, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы рубежного контроля и рубежной аттестации.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению **2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»** и учебного плана по профилю подготовки **«Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение», «Автомобильный сервис»**. Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс **1-3** Семестр **1,3,5** ИТ21ДР62ЭК1

Курс 1-3 Семестр 1,3,5 и 121Dr629K1				
Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	Бакалавриат	В	-	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: волейбол			4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100

Составители:

Ст. преподаватель



Швыдкая М.В.

Ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «18» 09 2024 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлениям 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

Председатель НМК ИТИ



Андрианова Е.И.

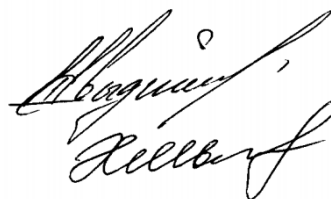
9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3 Семестр 2,4,6 ИТ21ДР62ЭК1

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	Бакалавриат	В	-	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: баскетбол			2	10
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: футбол			2	10
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100

Составители:

Ст. преподаватель



Швыдка М.В.

Ст. преподаватель

Хмырова О.А.

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «14» 09 2021 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлениям 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

Председатель НМК ИТИ



Андрианова Е.И.