

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

СОГЛАСОВАНО

Декан экономического факультета к.э.н.,
доцент Узун И.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н., профессор Мух В.Ф.

«25» сентября 2021 г.

«28» 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2021/2024 учебные года

Направление подготовки
5.38.03.01. Экономика

Профиль подготовки

«Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика и международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Корпоративные финансы и бизнес аналитика»

квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения:
(очная)

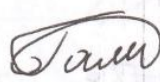
Год набора **2021**

Тирасполь, 2021 год

Рабочая программа дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 5.38.03.01 «Экономика», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика и международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Корпоративные финансы и бизнес-аналитика»

Составители рабочей программы:

Преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Гамалицкая Г.М.

Ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Кольцов Д.А.

Ст. преподаватель кафедры ФРиОТ



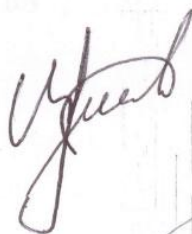
Димитренко Е.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

« 9 » сентября 2021 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

« 16 » сентября 2021 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающих кафедр

« 25 » сентября 2021 г.

«Экономической теории и мировой экономики» профессор, к.э.н.



/Сенокосова Л.Г.

Зав. Кафедрой «Экономики и менеджмента» доцент, к.э.н.



/Смоленский Н.Н.

Зав. Кафедрой «Бухгалтерского учета анализа и аудита» доцент, к.э.н.



/Стасюк Т.П.

Зав. Кафедрой «Финансы и кредит» доцент, к.э.н.



/Сафронов Ю.М.

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

Учебная дисциплина Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

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

Учебная работа проводится в форме практических и дистанционных занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

Дистанционные занятия помогают студентам более углубленно (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1. Знает: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. Умеет:

		- эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. ИД УК-6.3. Владеет: - методами управления собственным временем - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знает: - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД УК-7.2. Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. 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 видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость в часах	Лек-ии	Учебно-практические занятия (лабораторные)	Контроль	Самост. работы	Форма итогового контроля
I	68		68	-	-	
II	66		66	-	-	Технический зачет
Итого	134		134	-	-	Технический

						зачет
III	68		68	-	-	
IV	66		66	-	-	Технический зачет
Итого	134		134	-	-	Технический зачет
V	30		30	-	-	
VI	30		30	-	-	Технический зачет
Итого	60		60	-	-	Технический зачет
Всего	328		328	-	-	Технический зачет

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	Медико-практический	-	-	-	-	-
3	Учебно-тренировочный	328	-	-	328	-
	Итого:	328	-	-	328	-

4.3 Содержание разделов элективных курсов по физической культуре для 1-го курса

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Всего	Количество часов			
				Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
					ПЗ	ЛР	КР
3.	Учебно-практический раздел		134				
	1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36			18 18	
	2. Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16	
	3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16	

	4.Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16		
3.	Вид итогового контроля Тех. зачет.	2 семестр						
	ИТОГО		134			134		

**Содержание разделов элективных курсов по физической культуре
для 2-го курса**

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Всего	Количество часов				
				Аудиторная работа			Внеауд. работ а (СР)	
					ПЗ	ЛР	КР	
	Учебно-практический раздел		134					
3.	1.Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36			18 18		
	2.Волейбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	3.Баскетбол	1 семестр 2 семестр	34			18 16		
	4.Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	30			14 16		
	Вид итогового контроля Тех. зачет.	4 семестр						
	ИТОГО		134			134		

**Содержание разделов элективных курсов по физической культуре
для 3-го курса**

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. д. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
	Учебно-тренировочный раздел		60				
3.	1.Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр				8 8	
	2.Волейбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	3.Баскетбол	5 семестр 6 семестр				8 8	
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр				6 6	
	Вид итогового контроля Тех. зачет	6 семестр					
	ИТОГО		60			60	

**4.4. Тематический план по видам учебной деятельности
(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских)
занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы
обучающихся)**

Лабораторные занятия (1 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы лабораторных занятий	Учебно- наглядные пособия
1.	3	36	1. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта). 1.2. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10). 1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Дополнительное тестирование, бег 500 м (ж), 1000 м (м). 1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки. 1.7. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (прохождение коридора). 1.8. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом	

			«согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.10.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.11.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.12.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м. 1.13.Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). 1.14.Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины). 1.15.Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре). 1.16.Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м). 1.17.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 1.18.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.	
2.	3	34	2. Волейбол 2.1.Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). 2.2.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 2.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 2.4.Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном	

			положении. 2.5.Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении. 2.6.Упражнения для обучения технике нижней подачи. 2.7.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. 2.8.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. 2.9.Двусторонняя учебная игра. 2.10.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 2.11.Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке. 2.12.Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд. 2.13.Обучение блокированию нападающего удара. 2.14. Обучение страховке в защите. 2.15. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3. 2.16. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач. 2.17. Двусторонняя учебная игра.	
3.	3	34	3. Баскетбол 3.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 3.2.Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3.Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4.Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5.Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и	

			переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.6.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.7.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.8. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.9. Двусторонняя учебная игра. 3.10.Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват). 3.11.Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). 3.12.Обучение финтам без мяча и с мячом. 3.13.Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв». 3.14.Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите 3.15.Позиционная защита 3.16. Тактика коллективной защиты. 3.17.Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	
4.	3	30	4. Футбол (мужчины) 4.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком). 4.3.Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). 4.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).	

			4.5. Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). 4.6. Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом). 4.7. Двусторонняя учебная игра. 4.8. Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная). 4.9. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.10. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.11. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.12. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 4.13. Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча). 4.14. Двусторонняя учебная игра. 4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки. 4. Бадминтон (Женщины) 4.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). 4.2. Обучение жонглированию воланом. 4.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 4.4. Обучение разнообразиям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). 4.5. Обучение разнообразиям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу. 4.6. Обучения разнообразиям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу.	
--	--	--	--	--

			4.7. Учебная двусторонняя игра. 4.8.Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая) 4.9.Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской). 4.10.Обучение страховке при игре в паре. 4.11.Обучение одиночным и парным взаимодействиям. 4.12.Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской). 4.13.Обучение одиночным и парным взаимодействиям. 4.14. Учебная игра. 4.15.Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
	ИТОГО	134		

Лабораторные занятия (2 курс)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы лабораторных занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	3	36	1.Легкая атлетика 1.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции. 1.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу). 1.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м. 1.4.Упражнения для дальнейшего обучения технике бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). 1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера. 1.6.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). 1.7.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.8.Упражнения для дальнейшего	

			обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1.9.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.10.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 1.11.Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.12.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж.,2000 метров – жен.). 1.13.Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности). 1.14.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега(прохождение коридора) 1.15.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м) 1.16.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 1.17.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. 1.18.Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	
2.	3	34	2.Волейбол 2.1.Упражнения для дальнейшего обучениятехнике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 2.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 2.3.Упражнения для обучениятехнике передачи сверху и снизу в опорном положении. 2.4.Упражнения для обучениятехнике нижней подачи и верхней подачи. 2.5.Упражнения для обучениятехнике верхней боковой подачи. 2.6.Упражнения для обучениятехнике	

			верхней прямой подачи. 2.7.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 2.8.Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 2.9.Двусторонняя учебная игра. 2.10.Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах. 2.11.Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. 2.12.Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования. 2.13.Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 2.14.Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 2.15. Двусторонняя учебная игра. 2.16.Интегративная подготовка в волейболе. 2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	
3.	3	34	3. Баскетбол 3.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). 3.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4.Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5.Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения	

			мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение). 3.6. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 3.7. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 3.8. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 3.9. Двусторонняя учебная игра. 3.10. Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 3.11. Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 3.12. Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков. 3.13. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. 3.14. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите. 3.15. Обучение командным действиям в нападении. 3.16. Интегративная подготовка в баскетболе. 3.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.	
4.	3	30	4. Футбол (мужчины) 4.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	

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

			парным взаимодействиям. 4.13. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям. 4.14. Двусторонняя учебная игра. 4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки	
ИТОГО		134		

Лабораторные занятия (3 курс).

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы лабораторных занятий	Учебно-наглядные пособия
1	3	16	1. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег). 1.2. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега. 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.5. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8х50 м). 1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом (сдача дополнительного тестирования).	
2	3	16	2. Волейбол 2.1. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий. 2.2. Упражнения для совершенствования техники приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты. 2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 2.4. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и	

			блокирования. 2.5.Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 2.6.Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 2.7.Игровая и соревновательная деятельность. 2.8.Контрольное тестирование.	
3	3	16	3. Баскетбол 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты. 3.2.Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые). 3.3.Совершенствованиетехники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы). 3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча). 3.5.Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков. 3.8. Двусторонняя учебная игра.	
4	3	12	4. Футбол (мужчины) 4.1.Совершенствованиетехники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.2.Совершенствованиетехники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.3.Совершенствованиетехники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 4.5. Дальнейшее обучение групповым	

		действиям в нападении – в парах и тройках. 4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». Бадминтон (женщины) 4.1. Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки) 4.2. Совершенствование жонглированию воланом. 4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). 4.10 Совершенствование страховки при игре в паре. 4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.	
ИТОГО	60		

Примечание: *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа и другие

Учебно-наглядные пособия: плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Физическая культура	Дашинобоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
5.	Физическая культура студентов экономического профиля: теория и	Арапу Н.Г., Ноур Г.М	2010	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ

	методика					
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

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	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1.	Физическая культура	Стадион: -беговые дорожки; -сектор для прыжков в длину с разбега:	Аренда
2.	Физическая культура	Стадион: -открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3.	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами 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 текущего и итогового контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» (68 ч.)

Курс – I. **Группа**–ЭФ21ДР62НН1, ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62МЭ1

семестр– 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М., Паламарчук Н.А., Ваколюк О.П.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) <i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i>	Количество зачетных единиц
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.19	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (66 ч.)

Курс – I. **Группа**– ЭФ21ДР62НН1, ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62МЭ1

семестр– 2.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М., Паламарчук Н.А.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.19	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности.			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (68 ч.)

Курс – II. **Группа**– ЭФ21ДР62НН1, ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62МЭ1

семестр– 3.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) <i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i>	Количество зачетных единиц
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.19	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (66 ч.)

Курс – II. **Группа**– ЭФ21ДР62НН1, ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62МЭ1

семестр– 4.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,

Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.19	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности.			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (30 ч.)

Курс – III. **Группа**– ЭФ21ДР62НН1, ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62МЭ1

семестр– 5.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.19	1
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, история.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (30 ч.)

Курс – III. **Группа**– ЭФ21ДР62НН1, ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62МЭ1

семестр– 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,

Гамалицкая Г.М.

Кафедра«Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Элек. курсы по ФК	бакалавриат	Б1.В.19	1
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, история.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика			