

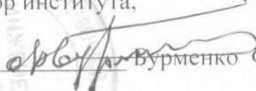
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Инженерно-технический институт

Кафедра информационных технологий и автоматизированного
управления производственными процессами

СОГЛАСОВАНО

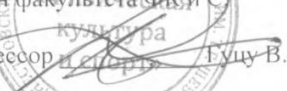
Директор института,

доцент  Бурменко Ф.Ю.

«21» 09 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

культура
профессор  Гутцу В.Ф.

«28» 09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

на 2021/2024 учебный год

Направление подготовки (специальность)

2.09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль (специализация) подготовки

Вычислительные машины, комплексы, системы и сети

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год набора 2021 года

Тирасполь 2021 г.

Рабочая программа дисциплины «**Элективный курс по физической культуре**» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «**Вычислительные машины, комплексы, системы и сети**».

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. каф. физического воспитания,

доцент

«21» 09 2021 г.
дата

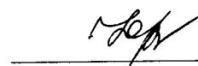


Черба Т.И.

Зав. кафедрой ИТ и АУПП,

доцент

«21» 09 2021г.
дата



Столяренко Ю.А.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью 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 и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" являются:

- 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 вариативной части блока Б1 учебного плана направления 2.09.03.01 Информатика и вычислительная техника в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,1 зачетные единицы, 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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} Знать основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
		ИД-2 _{УК-6} Уметь демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории
		ИД-3 _{УК-6} Владеть способами управления своей познавательной

		деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
		ИД-1 _{УК-7} Знать: виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		ИД-2 _{УК-7} Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		ИД-3 _{УК-7} Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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	1 (Зимняя сессия)	68	2	2			66	
	1 (Летняя сессия)	66	2		2		60	Зачет (4ч)
	2 (Зимняя сессия)	68					68	
	2 (Летняя сессия)	66	4		4		58	Зачет (4ч)
	3 (Зимняя сессия)	30					30	
	3 (Летняя сессия)	30	4		4		22	Зачет (4ч)
	Итого:	328	12	2	10		304	Зачет (4ч), Зачет (4ч), Зачет (4ч)

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

№ раз дел а	Наименование разделов	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. рабо та (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	56		16 10 14 10 6 -		
2	Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	82		16 16 16 18 6 10		

3	Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	76		12 18 14 16 8 8		
4	Футбол (муж.)	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	88		16 18 18 18 8 10		
5	Методико-практические занятия	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	12		4 2 4 2 - -		
6	Подготовка и сдача зачета	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	14		4 2 2 2 2 2		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328				

заочное отделение

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	56	2	4		50
2	Волейбол	82		2		80
3	Баскетбол	72		2		70
4	Футбол (муж.)	82		2		80
5	Методико-практические занятия	24				24
6	Подготовка и сдача зачета	12				
Итого:		324	2	10		304

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Наименование раздела - Лёгкая атлетика					
1	1		2	Роль, значение и педагогические задачи в области физической культуры и спорта для студентов вуза.	
Итого по разделу часов:			2		
ИТОГО:			2		

Практические (семинарские) занятия - заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Наименование раздела - Лёгкая атлетика					
1	1		2	Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.	
2	1		2	Обучение технике прыжков в длину(способы и разновидности).	
Наименование раздела - Волейбол					
3	2		2	Обучение технике и тактике игры в волейбол(учебная игра). Правила.	
Наименование раздела - Баскетбол					
4	3		2	Обучение технике и тактике игры в волейбол(учебная игра). Правила.	
Наименование раздела - Футбол					
5	4		2	Обучение технике и тактике игры в волейбол(учебная игра). Правила.	
Итого по практическому разделу часов:			10		
ИТОГО:			10		

Практические (семинарские) занятия - очное отделение

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Учебно-тренировочные занятия				
1	1	68	<u>I курс 1-семестр</u>	
		16		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
2	2	16		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
3	5	4		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
		2		
4	3	12		
		2		

5	4	2	1.20. Обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
		2	1.21. Обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	1.22. Обучение технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	1.23. Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	1.24. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
		16	<u>Футбол</u>
		2	1.25. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).
		2	1.26. Обучение технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).
		2	1.27. Обучение технике остановки мяча туловищем (грудью, животом).
		2	1.28. Обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).
		2	1.29. Обучение технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, прострельная).
		2	1.30. Обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).
		2	1.31. Обучение технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	1.32. Обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		6	6
2	1.33. Все виды тестирования.		
2	1.34. Все виды тестирования.		
<u>Итого за 1 семестр - 68 часов</u>			
7	1	<u>І курс - 2 семестр</u>	
		66	<u>Легкая атлетика</u>
		10	2.1. Обучение технике бега на средние и длинные 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.

8	4	18	<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).		
		2	2.14. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.		
		2	<u>Методико-практические занятия</u>		
		2	2.15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		
		9	5	18	<u>Баскетбол</u>
				2	2.16. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
2	2.17. Упражнения для обучение техники овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).				
2	2.18. Дальнейшее обучение технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)				
2	2.19. Дальнейшее обучение технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).				
2	2.20. Дальнейшее обучение технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).				
2	2.21. 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	2.22. Обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).				

11	2	2	2.23. Обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.
		2	2.24. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.
		16	<u>Волейбол</u>
		2	2.25. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.
		2	2.26. Дальнейшее обучение технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.
		2	2.27. Дальнейшее обучение технике передачи сверху и снизу в опорном положении.
		2	2.28. Дальнейшее обучение технике нижней подачи и верхней подачи.
		2	2.29. Дальнейшее обучение технике верхней боковой подачи.
		2	2.30. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи.
		2	2.31. Дальнейшее обучение технике обманного атакующего удара.
		2	2.32. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.
		12	6
2	2.33. Все виды тестирования.		
<u>Итого за 2 семестр - 66 часов</u>			
13	1	68	<u>II курс 3- семестр</u>
		14	<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.
		14	2
2	3.8. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.		
2	3.9. Дальнейшее обучение групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.		
2	3.10. Обучение тактическим индивидуальным		

15	5	2	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.
16	3	2	3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.
		4	<u>Методико-практические занятия</u>
		2	1.16. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
		2	1.17. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
		14	<u>Баскетбол</u>
17	4	2	3.18. Обучение индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.
		2	3.19. Обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.
		2	3.20. Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.
		2	3.21. Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.
		2	3.22. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.
		2	3.23. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)
		2	3.24. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
		18	<u>Футбол</u>
		2	3.25. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».
		2	3.26. Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.
		2	3.27. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.
		2	3.28. Дальнейшее обучение техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25

18	6	2	метров), длинная (более 25 метров)).
		2	3.29. Дальнейшее обучение техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	3.30. Дальнейшее обучение техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	3.31. Дальнейшее обучение техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	3.32. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.
		2	3.33. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям "быстрое нападение".
19	1	2	<u>Контрольные занятия</u>
		2	3. 34. Все виды тестирования.
			<u>Итого за 3 семестр - 68 часов</u>
		66	
		10	<u>II курс - 4 семестр</u>
		2	<u>Лёгкая атлетика</u>
20	4	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>
		18	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).

21	5	2	4.13. Совершенствование техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	4.14. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.
		2	<u>Методико-практические занятия</u>
		2	4.15. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
22	3	2	<u>Баскетбол</u>
		16	4.16. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	4.17. 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	4.18. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).
		2	4.19. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.
		2	4.20. Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».
		2	4.21. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».
		2	4.22. Совершенствование индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.
		2	4.23. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.
		2	<u>Волейбол</u>
23	2	18	4.24. Совершенствование техники передачи сверху и снизу в опорном положении.
		2	4.25. Совершенствование техники нижней подачи и верхней подачи.
		2	4.26. Совершенствование техники верхней боковой подачи.
		2	4.27. Совершенствование техники верхней прямой подачи.
		2	4.28. Совершенствование техники обманного атакующего удара.
		2	4.29. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.
		2	4.30. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.
		2	4.31. Совершенствование групповым тактическим

24	6	2 2 2 2	действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. 4.32. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования. <u>Контрольные занятия</u> 4.33. Все виды тестирования. <u>Итого за 4 семестр - 66 часов</u>	
25	1	30 6 2	<u>III курс - 5 семестр</u> <u>Лёгкая атлетика</u> 5.1. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера. 5.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". 5.3. Тестирование двигательных качеств.	
26	2	6 2	<u>Волейбол</u> 5.4. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 5.5. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 5.6. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.	
27	3	8 2	<u>Баскетбол</u> 5.7. Совершенствование взаимодействию игроков в зонной защите. 5.8. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу. 5.9. Физическая подготовка. Воспитание физических качеств. 5.10. Техническая подготовка. Владение приёмами техники в нападении и защите в учебных играх.	
28	4	8 2	<u>Футбол</u> 5.11. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение». 5.12. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом. 5.13. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в нападении. 5.14. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	
29	6	2 2	<u>Контрольные занятия</u> 5.15. Все виды тестирования. <u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>	
		30	<u>III курс - 6 семестр</u>	

30	4	10	<u>Футбол</u> 6.1. Совершенствование групповым тактическим взаимодействиям в защите. 6.2. Совершенствование командным взаимодействиям в нападении. Быстрое нападение. Постепенное нападение. 6.3. Совершенствование командным взаимодействиям в защите. Тактика в обороне. 6.4. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. 6.5. Соревнования. Правила. Судейство. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - футбол.	
31	3	8	<u>Баскетбол</u> 6.6. Тактическая подготовка. Владение приёмами тактики в нападении и защите в учебных играх. 6.7. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и их совершенствование. 6.8. Овладение командными действиями и их совершенствование. 6.9. Тестирование по спортивно-технической подготовке студентов - баскетбол.	
32	2	10	<u>Волейбол</u> 6.10. Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи. 6.11. Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. 6.12. Физическая подготовка в волейболе - развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий. 6.13. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики. 6.14. Соревнования по технико-тактической подготовке. Судейство.	
33	6	2	<u>Контрольные занятия</u> 6.15. Все виды тестирования.	
			<u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>	
ИТОГО		328		

Лабораторные занятия- не предусмотрено учебным планом

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов оч.ф/з.ф		Тема лабораторных занятий.	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Наименование раздела					
1					
2					
Итого по разделу					

часов:			
ИТОГО:			

Самостоятельная работа обучающегося по очной форме обучения - не предусмотрено учебным планом

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Наименование раздела			
Раздел 1	1.		
	2.		
Итого по разделу часов			
Наименование раздела			
Раздел 2	1.		
	2.		
Итого по разделу часов			
Подготовка и сдача зачета			
ИТОГО:			

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Наименование раздела - Лёгкая атлетика			
Раздел 1	1.	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции(техника низкого старта, стартовый разбег, стартовое ускорение, финиширование). Бег по дистанции(60, 100, 400, 800, 1000 м).	10
	2.	Изучение техники 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 местности). Тест Купера.	10
	4.	Изучение техники прыжков в длину(с места, с разбега, тройной прыжок). Способы прыжков. Фазы прыжка.	10
	5.	Изучение двигательных качеств и способы их тестирования(быстрота, выносливость, ловкость, сила, координация). Комплексы упражнений.	10
Итого по разделу часов			50
Наименование раздела - Волейбол			
Раздел 2	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	10
	2.	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей.	10
	3.	Изучение техники игры в	10

		нападении(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: передачи, приём, подачи, нападающий удар).	
	4.	Изучение техники игры в защите(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: одиночное и двойное блокирование).Игра и функции "Либеро".	10
	5.	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.	10
	6.	Изучение тактики игры в защите (выбор места, приёма и блокирования в индивидуальных действиях). 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). Подвижные игры и игровые упражнения для занятий волейболом(примеры).	10
	8.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей.	10
Итого по разделу часов			80
Наименование раздела - Баскетбол			
Раздел 3	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в баскетбол в мире, России, Молдове и ПМР.	10
	2.	Изучение основных правил игры(ФИБА), их изменения. Судейство, жестикуляция и обязанности судей на площадке и секретарском столике.	10
	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).	10
Раздел 4	Итого по разделу часов		70
	Наименование раздела - Футбол		
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в футбол в мире и ПМР.	10
	2.	Изучение основных правил игры(ФИФА), их изменения. Судейство, жестикуляция и обязанности судей в поле.	10
	3.	Изучение техники игры в нападении(способы, разновидности основных и дополнительных технических приёмов: передачи, остановки мяча, ведение, удары ногой, головой).	10
	4.	Изучение техники передач по дистанции(короткие, средние), направлению (продольная, поперечная, диагональная), траектории(низом, верхом, по дуге), по способу выполнения (мягкая, резаная).	10
	5.	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).	10
	6.	Изучение тактики игры в защите.Игра вратаря. Изучение групповых и командных тактических действий игроков боковых линий. Защита персональным и зонным методом.	10
	7.	Изучение физической подготовки в футболе(развитие двигательных качеств, составление комплексов упражнений). Подвижные игры и игровые упражнения для занятий футболом(примеры).	10
	8.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по футболу для разных возрастов. Системы розыгрышей.	10
	Итого по разделу часов		80
Раздел 5	Наименование раздела - Методико-практические занятия		
	1.	Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры).	8
	2.	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.	4
	4.	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.	4
	Итого по разделу часов		24
	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 экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронно й 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 упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012г.	-	1	Сайт кафедры
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 2.09.03.01 «Информатика и вычислительная техника. Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-6, УК-7).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

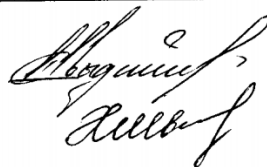
Курс 1-3 Семестр 1,3,5 ИТ21ДР62ИВ1

Курс 1-3 Семестр 1,3,5 и 1,21/ДР62ИВ1				
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

Ст. преподаватель



Швыдкая М.В.

Хмырова О.А.

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «14» 09 2024 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлениям 2.09.03.01 «Информатика и вычислительная техника».

Председатель МК ИТИ



Андрианова Е.И.

Согласовано (в том случае, если дисциплина читается для сторонней кафедры):

Зав. кафедрой ИТ и АУПП, доцент



Столяренко Ю.А.

Зав. кафедрой ФВ, доцент



Черба Т.И.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1-3 Семестр 2,4,6 ИТ21ДР62ИВ1

Курс <u>1-3</u> Семестр <u>2,4,6</u> и <u>12</u> ДР <u>02</u> и <u>03</u>				
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

Хмырова О.А.

Ст. преподаватель

Швыдка М.В.

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол №1 от «18» 09 2021 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлениям 2.09.03.01 «Информатика и вычислительная техника».

Председатель МК ИТИ

Андрианова Е.И.

Согласовано (в том случае, если дисциплина читается для сторонней кафедры):

Зав. кафедрой ИТ и АУПП, доцент

Столяренко Ю.А.

Зав. кафедрой ФВ, доцент

Черба Т.И.