

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

Кафедра общенаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рыбницкого филиала
ПГУ им. Т.Г. Шевченко, профессор



Павлинов И.А.

« 28 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине «Физическая культура»

на 2021/2022 учебный год

Направления подготовки:

6.44.03.05 «Педагогическое образование»

6.44.03.01 «Педагогическое образование»

2.09.03.04 «Программная инженерия»

2. 09.03.03 «Прикладная информатика»

Профили подготовки:

«Иностранный язык (анг./нем.)», «Изобразительное искусство», «Информатика и информационные технологии в образовании», «Разработка программно-информационных систем», «Прикладная информатика в экономике».

Квалификация

Бакалавр

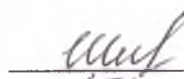
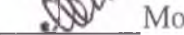
Форма обучения:

очная

2019 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлениям подготовки: 6.44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 125 от 22.02.2018 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Иностранный язык (английский/немецкий)» дополнительный профиль «Иностранный язык (немецкий/английский)»; 6.44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 121 от 22.02.2018 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилям подготовки: «Изобразительное искусство» и «Информатика и информационные технологии в образовании»; 2.09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 920 от 19.09.2017 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; 2.09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 922 от 19.09.2017 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Составители рабочей программы
ст. преподаватель
ст. преподаватель
преподаватель

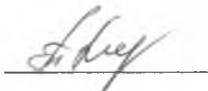
 Шумилова И.Ф.
 Борисюк В.Н.
 Мосежный В.И.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин

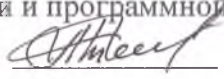
Протокол от «10» сентября 2021г. № 2

Зав. кафедры общенаучных дисциплин

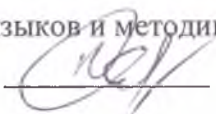
«10» сентября 2021г.  Лозан Т.А.

Зав. выпускающих кафедр:

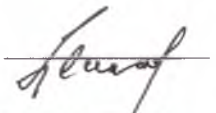
1. Зав. кафедрой информатики и программной инженерии

«10» сентября 2021г.  Тягульская Л.А.

2. Зав. кафедрой германских языков и методики их преподавания

«10» сентября 2021г.  Егорова В.Г.

3. Зав. кафедрой прикладной информатики

«10» сентября 2021г.  Павлинов И.А.

4. Зав. кафедрой декоративно-прикладного искусства

«10» сентября 2021г.  Мосийчук И.П.

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью физической культуры является формирование общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- повышение 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 в 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 ООП.

Физическая культура относится к базовой части учебного плана и составляет самостоятельный раздел для:

Б.1.Б.12 - направления подготовки: «Педагогическое образование» и профиля подготовки «Изобразительное искусство»;

Б.1.Б.15 - направления подготовки: «Педагогическое образование» и профиля подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)»;

Б.1.Б.19 - направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»;

Б.1.Б.19 - направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»;

Б.1.Б.20 - направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Направлению подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем».

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития	ИД УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда. ИД УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время и

сбережение)	на основе принципов образования в течение всей жизни	время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. ИД УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. ИД УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. ИД УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

Направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Категория (группа) универсальных 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 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. ИД УК-7.2. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и

		оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ИД УК-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.
--	--	--

Направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство».

Категория (группа) универсальных 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 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. ИД УК-7.2. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ИД УК-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

Направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании».

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбереже ние)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбереже ние)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. ИД УК-7.2. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ИД УК-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

3.2. *Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения.*

3.3. *Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения.*

3.4. *Рекомендуемые профессиональные компетенции и индикаторы их достижения.*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Направлению подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике»; направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки «Педагогическое образование» «Иностранный язык (англ./нем.)», Направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании».

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоем кость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.		
5	36	36			36		аттест.
6	36	36			36		зачет
Итого:	72	72			72		

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

Направлению подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике»; направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки «Педагогическое образование» «Иностранный язык (англ./нем.)», Направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании».

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10		10		
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	10		10		
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8		8		
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8		8		
Итого: 5 семестр		36		36		
5.	Основы методики физической культуры.	8		8		
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8		8		
7.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8		8		
8.	Современное олимпийское движение.	6		6		
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	6		6		
Итого: 6 семестр		36		36		

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности.

Направлению подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике»; направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки «Педагогическое образование» «Иностранный язык (англ./нем.)», Направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании».

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
V семестр				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
1	1	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	
2	1	2	Современное состояние физической культуры и спорта.	
3	1	2	Физическая культура личности.	
4	1	2	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.	
5	1	2	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.	
Итого: 10 ч.				
Социально-биологические основы физической культуры				Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
6	2	2	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	
7	2	2	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	
8	2	2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	
9	2	2	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	
10	2	2	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
Итого: 10 ч.				
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
11	3	2	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.	
12	3	2	Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.	
13	3	2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	
14	3	2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	
Итого: 8 ч.				
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности				
15	4	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	
16	4	2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы,	

			ее определяющие.
17	4	2	Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
18	4	2	Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Итого: 8 ч.			
Итого V сем.			36
VI семестр			
			Основы методики физической культуры.
1	5	2	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
2	5	2	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.
3	5	2	Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.
4	5	2	Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
Итого: 8 ч.			
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
5	6	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
6	6	2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
7	6	2	Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
8	6	2	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
Итого: 8 ч.			
Экономика и управление физической культурой и спортом			
9	7	2	Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики.
10	7	2	Общероссийский классификатор отраслей народного хозяйства (ОКОНХ). Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура».
11	7	2	Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования).
12	7	2	Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.
Итого: 8 ч.			
Современное олимпийское движение			
13	8	2	Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания.
14	8	2	Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение.

			Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр.
15	8	2	Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта.
Итого: 6 ч.			
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза			
16	9	2	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
17	9	2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
18	9	2	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
Итого: 6 ч.			
Итого VI сем.		36	

5. Курсовые работы не предусмотрены

6. Образовательные технологии

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ЗОЖ	Просмотр видеоматериалов	2
2	История Олимпийских игр.	Просмотр видеоматериалов	2
Итого:			4

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

7.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	<i>Основная литература</i>					
1	История физической культуры и спорта.	Баршай В.М.	2010	5		библиотека
2	Нетрадиционные виды гимнастики.	Ковалёва Р.Е.	2010	4		библиотека
3	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте	Железняк Ю.Д.	2007	1		библиотека
4	Теория и методика физической культуры	Курамшин Ю.Ф.	2004	1		библиотека
	<i>Дополнительная литература</i>					

5	Оздоровительная аэробика	Шумилова И.Ф., Мосежний В.И.	2013	3	+	библиотека
6	Физическая культура и спорт в тестовых заданиях. Часть I.	Шумилова И.Ф.	2014	1	+	Библиотека, кафедра
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>100</u>; % электронных <u>100</u>						

7.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
2. <http://www.school.edu.ru/> – Российский общеобразовательный портал.
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - «Википедия».
4. <http://ru.wikiversity.org/wiki/> - «Викиверситет».

7.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Предусмотрены тестовые задания

Тематика рефератов для текущего контроля успеваемости:

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента.
2. Массовый спорт – здоровье Республики.
3. Режим дня, в обеспечении работоспособности.
4. Легкая атлетика – королева спорта.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Основные положения методики закаливания.
8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
9. Влияние подвижных игр на организм студента.
10. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой.
11. Олимпийское движение, становление и развитие.
12. Спорт высших достижений в Приднестровье.
13. Лечебная физическая культура при заболевании (по диагнозу).
14. Подвижные игры.
15. Позвоночник – стержень здоровья.
16. Влияние физических упражнений на организм человека.
17. Волейбол, правила игры.
18. Баскетбол, правила игры.
19. Дозировка при занятии физической культурой и способы восстановления.
20. Нетрадиционные виды гимнастики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре» могут быть использованы:

– тренажерный зал;

- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки: баскетбольная, бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» на медицинские группы: основную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела «Элективные курсы по физической культуре» и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Наилучшему освоению дисциплины будет способствовать применение различных методик обучения и форм текущего контроля (тесты, нормативы, оценка уровня подготовленности студентов в ходе выполнения упражнений различного уровня сложности), а также итогового контроля (технический зачет). Особую значимость в процессе ведения занятий имеет применение индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе.

Для оценки уровня знаний студентов этой группы предлагается: подготовка и написание рефератов, освоение теоретического материала о методике ведения спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания. Со студентами, обучающимися в специальной медицинской группе, проводятся практические индивидуальные занятия с учетом их физического состояния.

Модульно-рейтинговая система не предусмотрена

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки:

- 2.09.03.04 «Программная инженерия» и учебного плана по профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»;

- 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность» и учебного плана по профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».

- 2.09.03.03 «Прикладная информатика» и учебного плана по профилю подготовки «Информационные технологии в цифровой экономике».

Технологическая карта дисциплины «Физическая культура».

Курс III, группа РФ19ДР62ПИ, РФ19ДР62ПИЭ, РФ19ДР62ИА, РФ19ДР62ИД, РФ19ДР62ИИТО, семестр V -VI.

Преподаватель - лектор Шумилова Инга Федоровна, Борисюк В.Н., Мосежный В.И.

Преподаватель, ведущие практические занятия Шумилова Инга Федоровна, Борисюк В.Н., Мосежный В.И.

Кафедра Общонаучных дисциплин

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам (если введена модульно-рейтинговая система).

Не введена

Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступень образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Физическая культура	бакалавриат			
Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеауди- торная	Минималь ное количество баллов	Максимальн ое количество баллов
Бег на короткие дистанции; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Бег на средние дистанции; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Бег на длинные дистанции, кросс; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Челночный бег; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Прыжки в длину с места; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Прыжки в длину с разбега; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Метание гранаты; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Подтягивание; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Прыжки через скакалку; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Обучение и совершенствование техники плавания. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде.	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники ведения мяча; сдача	сдача	Аудитор.	1	5

норматива	норматива			
Совершенствование техники броска; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в нападении сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники передачи мяча в парах, в тройках; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника перемещений; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в защите; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники приема и подачи мяча; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники передачи мяча; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в нападении, нападающий удар; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в защите, блок; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
ЛФК при заболевании (по диагнозу); реферат	защита реферата	Вне аудит.	1	5
Влияние физических упражнений на организм человека; реферат	защита реферата	Вне аудит.	1	5
Массовый спорт – здоровье Республики; реферат	защита реферата	Вне аудит.	1	5
Олимпийское движение, история развития; реферат	защита реферата	Вне аудит.	1	5
Баскетбол, правила игры; реферат	защита реферата	Вне аудит.	1	5
Волейбол, правила игры; реферат	защита реферата	Вне аудит.	1	5
Итого максимум:			26	130