

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

Кафедра спортивных игр

СОГЛАСОВАНО
Декан физико-математического
факультета
«15» 09
О.В. Коровой
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры и
спорта
«15» 09
В.Ф. Гуцу
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2022/23 учебный год,
2023/24 учебный год,
2024/25 учебный год

Направление
2.11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Профиль
«Оптические системы и сети связи»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи», и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Оптические системы и сети связи».

Составитель рабочей программы:

Преподаватель		М.А. Мякиннина
Старший преподаватель		О.М. Мамков
Преподаватель-стажер		А.В. Захаревич

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

«19» августа 2022 г. Протокол № 2

Заведующий кафедрой-разработчик спортивных игр

«19» августа 2022 г.  М.Н. Романюк, доцент

Заведующий выпускающей кафедрой квантовой радиофизики и систем связи

«6» сентября 2022 г.  И.П. Стамов, профессор

1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачами освоения дисциплины являются:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:

Дисциплина Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1 ОПОП по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» по профилю подготовки «Оптические системы и сети связи».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

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

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-2 _{УК-7} Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		ИД-3 _{УК-7} Владеет навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Лекц.	ПЗ	ЛЗ		
I	/ 66	66	-	66	-	-	-
II	/ 68	68	-	68	-	-	Зачет
III	/ 66	66	-	66	-	-	-
IV	/ 68	68	-	68	-	-	Зачет
V	/ 30	30	-	30	-	-	-
VI	/ 30	30	-	30	-	-	Зачет
Итого	328 часов	328	-	328	-	-	

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	88	-	88	-	-
2	Гимнастика	74	-	74	-	-
3	Спортивные игры	166	-	166	-	-
	Итого:	328	-	328	-	-

4.3 Содержание разделов элективных курсов по физической культуре

№ раздела	Наименование разделов, тем	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ЛЗ	ПЗ	
I семестр						
1	Легкая атлетика	16	-	-	16	-
2	Гимнастика	14	-	-	14	-
3	Спортивные игры	36	-	-	36	-
Всего		66	-	-	66	-
II семестр						
1	Легкая атлетика	16	-	-	16	-
2	Гимнастика	16	-	-	16	-
3	Спортивные игры	36	-	-	36	-
Всего		68	-	-	68	-
III семестр						
1	Легкая атлетика	16	-	-	16	-
2	Гимнастика	12	-	-	12	-
3	Спортивные игры	38	-	-	38	-
Всего		66	-	-	66	-
IV семестр						
1	Легкая атлетика	16	-	-	16	-
2	Гимнастика	14	-	-	14	-
3	Спортивные игры	38	-	-	38	-
Всего		68	-	-	68	-
V семестр						
1	Легкая атлетика	12	-	-	12	-
2	Гимнастика	8	-	-	8	-
3	Спортивные игры	10	-	-	10	-
Всего		30	-	-	30	-

VI семестр						
1	Легкая атлетика	12	-	-	12	-
2	Гимнастика	10	-	-	10	-
3	Спортивные игры	8	-	-	8	-
Всего		30	-	-	30	-
Итого		328	-	-	328	-

Лекции не предусмотрены учебным планом.

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплин	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1.	1	4	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Объясн., показ
2.	1	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	Объясн., показ
3.	1	4	Обучение технике эстафетного бега.	Объясн., показ
4.	1	2	Обучение технике прыжка в длину с места.	Объясн., показ
5.	1	2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Объясн., показ
6.	1	18	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Объясн., показ
7.	1	18	Совершенствование техники на средние и длинные дистанции.	Объясн., показ
8.	1	16	Совершенствование техники эстафетного бега.	Объясн., показ
9.	1	10	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Объясн., показ
10.	1	10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Объясн., показ
Итого по разделу часов		88		
Гимнастика				
11.	2	20	ОРУ с предметами, без предметов, в парах, в движении. Прыжковые и специально-беговые упражнения	Объясн., показ
12.	2	24	Развитие физических качеств с использованием гимнастического инвентаря.	Объясн., показ
13.	2	30	Развитие физических качеств с использованием гимнастических снарядов.	Объясн., показ
Итого по разделу часов		74		
Спортивные игры				
14.	3	2	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе.	Объясн., показ
15.	3	2	Обучение технике передач 2-мя руками сверху и снизу в волейболе.	Объясн., показ
16.	3	2	Обучение технике нижней и верхней подач в волейболе.	Объясн., показ
17.	3	2	Обучение технике прямого нападающего удара и блокирования в волейболе.	Объясн., показ
18.	3	12	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	Объясн., показ
19.	3	2	Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.	Объясн., показ
20.	3	2	Обучение ведению мяча в баскетболе.	Объясн., показ
21.	3	2	Обучение разновидностям передач в баскетболе.	Объясн., показ
22.	3	2	Обучение разновидностям бросков в баскетболе.	Объясн., показ
23.	3	12	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	Объясн., показ
24.	3	2	Обучение стойкам и перемещениям в футболе.	Объясн., показ
25.	3	2	Обучение ведению мяча в футболе.	Объясн., показ
26.	3	2	Обучение передачам в футболе.	Объясн., показ
27.	3	2	Обучению ударам по мячу в футболе.	Объясн., показ
28.	3	12	Двусторонняя учебная игра в футбол.	Объясн., показ
29.	3	2	Обучение стойкам и перемещениям в бадминтоне.	Объясн., показ
30.	3	2	Обучение ударам по волану в бадминтоне.	Объясн., показ

31.	3	2	Обучение подачам в бадминтоне.	Объясн., показ
32.	3	6	Совершенствование техники стоек и перемещений в волейболе.	Объясн., показ
33.	3	6	Совершенствование техники передач 2-мя руками сверху и снизу в волейболе.	Объясн., показ
34.	3	6	Совершенствование техники нижней и верхней подач в волейболе.	Объясн., показ
35.	3	6	Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования в волейболе.	Объясн., показ
36.	3	6	Совершенствование техники стоек и перемещений в баскетболе.	Объясн., показ
37.	3	6	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.	Объясн., показ
38.	3	6	Совершенствование техники разновидностей передач в баскетболе.	Объясн., показ
39.	3	6	Совершенствование техники разновидностей бросков в баскетболе.	Объясн., показ
40.	3	6	Совершенствование техники стоек и перемещений в футболе.	Объясн., показ
41.	3	6	Совершенствование техники ведения мяча в футболе.	Объясн., показ
42.	3	6	Совершенствование техники передач в футболе.	Объясн., показ
43.	3	6	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе.	Объясн., показ
44.	3	6	Совершенствование техники стоек и перемещений в бадминтоне.	Объясн., показ
45.	3	6	Совершенствование техники ударов по волану в бадминтоне.	Объясн., показ
46.	3	6	Совершенствование техники подач в бадминтоне.	Объясн., показ
47.	3	10	Двусторонняя учебная игра в бадминтон.	Объясн., показ
Итого по разделу часов		166		
Итого		328		

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5. Курсовые проекты по дисциплине не предусмотрены.

6. Учебно-методические и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

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

6.2. Интернет-ресурсы:

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

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Контрольно-измерительные приборы, хронометр, рулетка.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Методические рекомендации для преподавателя

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

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

Для достижения этих целей преподаватель должен предусмотреть и решать следующие задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- усвоение обучающимися основ методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в профессиональной и повседневной жизни;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании, самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации для обучающегося

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

9. Технологическая карта дисциплины

Курс I

группа ФМ22ДР62ФТ1

семестр I-II

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель М.А. Мякина, старший преподаватель О.М. Мамков, преподаватель-стажер А.В. Захаревич
Кафедра спортивных игр

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

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

Курс II

группа **ФМ22ДР62ФТ1**

семестр **III- IV**

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

Кафедра **спортивных игр**

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

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

Курс III
 группа ФМ22ДР62ФТ1
 семестр V- VI

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель М.А. Мякина, старший преподаватель О.М. Мамков, преподаватель-стажер А.В. Захаревич
 Кафедра спортивных игр

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

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