

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»
Рыбницкий филиал
Кафедра общенаучных дисциплин



Директор Филиала ПГУ им. Т.Г. Шевченко

в г. Рыбница, профессор

Павлинов И.А.

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019 / 2020 учебный год
Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление подготовки:

2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

6.44.03.05 «Педагогическое образование»

6.44.03.01 «Педагогическое образование»

2.09.03.04 «Программная инженерия»

8.54.03.01 «Дизайн»

5.38.03.02 «Менеджмент»

2.09.03.03 «Прикладная информатика»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств», «Иностранный язык (анг./нем.)», «Изобразительное искусство», «Информатика и информационные технологии в образовании», «Разработка программно-информационных систем», «Дизайн», «Финансовый менеджмент», «Прикладная информатика в экономике»

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Рыбница 2019

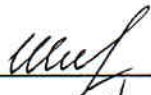
Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» / составители В.Н. Борисюк, Шумилова И.Ф., Мосежный В.И. / – Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2019-18с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ «ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: 2.15.03.04 «АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ»; 6.44.03.05 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (АНГЛИЙСКИЙ / НЕМЕЦКИЙ)»; 6.44.03.01 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО», «Информатика и информационные технологии в образовании»; 2.09.03.04 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ»; 8.54.03.01 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ДИЗАЙН» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ДИЗАЙН»; 5.38.03.02 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «МЕНЕДЖМЕНТ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – «ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»; 2.09.03.03 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «Прикладная информатика в экономике».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки:

- 2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015 г., №200;
- 6.44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.02.2016 г., № 91;
- 6.44.03.01. «Педагогическое образование», «Информатика и информационные технологии в образовании», «Изобразительное искусство»; утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015г., № 1426;
- 2.09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015г., № 229;
- 8.54.03.01. «Дизайн», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 г., № 1004;
- 5.38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.01.20016 г., № 7.
- 2.09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.20015 г., № 207.

Составители  /БОРИСЮК В. Н., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

 /ШУМИЛОВА И.Ф., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

 /МОСЕЖНЫЙ В.И., ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

согл.


1. Цели и задачи освоения дисциплины.

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.

Элективные курсы по физической культуре относятся к базовой части учебного плана

Б.1.В.17 для направления подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство».

Б.1.В.2 направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)».

Б.1.В.14 направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем».

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

Б.1.В.17 направлению подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

Б.1.В.16 направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент».

Б.1.В.01 направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: по направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-6	- способностью к самоорганизации и самообразованию.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: по направлению подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»;

направлению подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-7	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: по направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: по направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; по направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-9	- способностью использовать оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: по направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ПК-6	- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК-7	- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

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

по направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)»; направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»; направлению подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Информатика и профиль подготовки «Техническая информатика в Экономике».							
Семе стр	Трудоемко сть, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
3	1,8/68	68			68		аттест.
4	1,8/66	66			66		тех. зач.
5	0,8/30	30			30		аттест.
6	0,8/30	30			30		зачет
Итого:	5,2/194	194			194		

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

по направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)»; направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»; направлению подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	ЛР
1	Легкая атлетика	94		94	
2	Баскетбол	36		36	
3	Волейбол	34		34	
4	Плавание	30		30	
Итого:		194		194	
Всего:		194		194	

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

по направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)»; направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»; направлению подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

№ п/п	№ разде ла дисци пли ны	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно- нагляд ные пособия
III семестр				
1	1	2	Гигиенические основы «ФКиС». Опрос студентов. Сообщить задачи на учебный год. Значимость ФУ для организма.	Стенды, плакаты, спорт. инве н тарь, метод. пос обия
2	1	2	Здоровый образ жизни студентов (лекция).	
3	1	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1000-1600м.	
4	1	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	
5	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения	
6	1	2	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	
7	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	
8	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	

9	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
10	1	2	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.
11	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.
12	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
13	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.
14	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
15	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.
16	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
17	2	2	Дальнейшее обучение правил игры в баскетбол.
18	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
19	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка, со средней дистанции. Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча. Двусторонняя учебная игра.
20	2	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
21	2	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
22	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
23	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
24	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра
25	2	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
26	2	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники

			заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.	
27	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
28	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
29	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
30	2	2	Совершенствование техники перемещений; - бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.	
31	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка, со средней дистанции. Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча. Двусторонняя учебная игра.	
32	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
33	2	2	Совершенствование технике штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	
34	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка. Эстафета с ведением мяча и передачей. Двусторонняя учебная игра.	
Итоги III семестра		68		
IV семестр				
1	3	2	Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу.	
2	3	2	Обучение стойки волейболиста, разновидности перемещение. Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Перемещение в стойке левым, правым боком, лицом, спиной вперед. Передачи в колоннах без ведущего. Поддача (из 8-10 правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	Стенды, плакаты, спорт.инвентарь, метод.пособия
3	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
4	3	2	Обучение технике нижней, верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
5	3	2	Обучение технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	
6	3	2	Обучение технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
7	3	2	Совершенствование техники блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
8	3	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
9	3	2	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
10	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
11	3	2	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
12	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
13	3	2	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
14	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении.	

			Двухсторонняя учебная игра.
15	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.
16	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.
17	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.
18	1	2	Основы здорового образа жизни студентов (лекция).
19	1	2	Совершенствование технике бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1000-1600м.
20	1	2	Совершенствование технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.
21	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения
22	1	2	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.
23	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.
24	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.
25	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
26	1	2	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.
27	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
28	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.
29	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
30	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.
31	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
32	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
33	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.

Итоги IV семестра		66		
V семестр				
1	4	2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. История развития плавания. Упражнения на суше и воде. Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	Стенды, плакаты, спорт.инвентарь, метод.пособия
2	4	2	Подготовительные упражнения в воде: поплавок, медуза, стрелочка погружение, скольжение, дыхание. ОФП в воде.	
3	4	2	Ознакомление с видами плавания. Плавательная подготовка на воде. СФП.	
4	4	2	Изучение техники кролевых видов плавания. СФП с доской для плавания.	
5	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	
6	4	2	Изучение техники плавания брасом. Подготовительные упражнения.	
7	4	2	Изучение техники плавания дельфином (баттерфляй). Подготовительные упражнения.	
8	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	
9	4	2	Совершенствование техники плавания брасом.	
10	4	2	Совершенствование техники плавания дельфином.	
11	4	2	Учебные игры для совершенствования техники плавания.	
12	4	2	Изучение техники стартов. ОФП в воде. Совершенствование техники стартов. Учебные соревнования.	
13	4	2	Специальное занятие. Оздоровление в воде. Закаливание	
14	4	2	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
15	4	2	Прием нормативов: кроль на груди, кроль на спине, брасом (по выбору студентов).	
Итоги V семестра		30		
VI семестр				
1	1	2	Здоровый образ жизни студентов (лекция).	
2	1	2	Совершенствование технике бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1000-1600м.	
3	1	2	Совершенствование технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	
4	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения	
5	1	2	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	
6	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	
7	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
8	1	2	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега,	

			подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.	
9	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
10	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
11	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
12	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5x10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4x6м; 5x3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.	
13	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.	
14	1	2	Прием контрольных нормативов: бег 100м/с, прыжки в длину с места, подтягивание.	
15	1	2	Прием контрольных нормативов: бег 1000м/с, метание гранаты.	
Итоги семестра		VI 30		

Практические (семинарские) занятия

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ): не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

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

7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Студенты по направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)»; направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»; направлению подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике», выполнившие рабочую учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», в IV семестре получают технический зачет, а в VI итоговый зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1-4).

7. 2. 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.

7.3. Перечень вопросов к итоговой аттестации (зачету) студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики.
5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Сущность восстановления.
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
9. Двигательный навык и этапы его развития.
10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма».
11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки.
12. Изменение состава крови под влиянием тренировки.
13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки.
14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.
15. Что такое «резервные возможности человека»?
16. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
17. Причины развития атеросклероза.

18. Правила рационального дыхания.
19. Основной обмен.
20. Состав пищи: белки, жиры, углеводы.
21. Рациональное питание.
22. Основные принципы спортивной тренировки.
23. Аэробная и анаэробная тренировка.
24. Значение активного отдыха.
25. Суперкомпенсация в фазе отдыха.
26. Влияние образа жизни на здоровье.
27. Понятие «работоспособность».
28. Средства физической культуры для повышения учебного труда.
29. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
32. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту.
33. Суть аутогенной тренировки.
34. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).
35. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.
36. Что такое «мертвая точка», «второе дыхание» и «гравитационный шок»?
37. Что такое «гипогликемическое состояние» Сущность «утомление и усталость»?

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт. 2004. – 464 с.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н./Д: Феникс, 2008. – 379 с.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 224 с.
7. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. учеб. пособие. М., 2000.
9. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.

10. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.
12. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. – 2007. - № 9. - с. 150
Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
14. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
16. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
17. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
18. Организация работы по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. /Сост. Н. А. Мораренко, В. Н. Борисюк - Рыбница, 2010. – 82 с.
19. Оздоровительная аэробика». Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежний.- Рыбница, 2013. – 50 с.
20. Физическая культура и спорт в тестовых заданиях. Часть I: Учебно-методическое пособие / Сост. И.Ф. Шумилова. – Рыбница, 2014. – 93 с. (в обл.).

8.2. Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игр в баскетболе.
2. Техника, тактика, судейство игр в волейболе.
3. Комплексы упражнений.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru.
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий

Методическое пособие «Организация работы со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе».

Обязательные тесты проходятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14.60
2. Тест на силовую подготовленность										
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол.раз)	60.00	50.00	40.00	30.00	20.00					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15.00	12.00	9.00	7.00	5.00
3. Тест на общую выносливость										
-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов Таблица 2.
основного и спортивного учебных отделений.

Тесты	Женщины				
	Оценка (баллы)				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	5	4	3	2	1
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
3. Прыжки в длину с места (см)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
5. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	190	180	168	160	150
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	365	350	325	300	280
7. Профессионально-прикладная подготовка:	120	115	110	105	100
-в висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 (кол-во раз)	20	16	10	6	4
-лежа на скамейке на бедрах, сгибание и разгибание туловища	12	10	8	6	4
-лазание по канату(4м.), (мин., сек.)	22	18	16	14	12
-тройной прыжок (м)	38	32	28	25	20
-бросок ядра двумя руками снизу вперед (м)	10.5	11.5	12.5	14.0	15.5
	5.50	5.40	5.30	5.10	5.00
	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00

Тесты	Мужчины				
	Оценка (баллы)				
1. Бег 5000 м (мин, сек)	5	4	3	2	1
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
3. Прыжки в длину с места (см.)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см.)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
5. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	250	240	230	223	215
	480	460	435	410	390
	145	140	135	130	125
	15	12	9	7	5

6. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
7. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 3 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблицы 1, 2) не ниже чем один балл.

Таблица 3.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (муж.).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12 – минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

Таблица 4.

Средняя оценка результатов для специального учебного отделения.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	1,8	3	3,6

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый технический зачет. Это положение может быть использовано только при условиях регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой 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 Физическая культура 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 (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.

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 2-3 группы РФ18ДР62ДИ, РФ18ДР62ДИ, РФ18ДР62ФМ, РФ18ДР62АТП, РФ18ДР62ИиИТО, РФ18ДР62ПИ, РФ18ДР62ПИЭ, РФ18ДР62ИА, РФ18ДР62ИН, семестр 3-6

Преподаватель – лектор Борисюк Валерий Николаевич, Шумилова Инга Федоровна, Мосежный Владимир Иванович.

Преподаватели, ведущие практические занятия Борисюк Валерий Николаевич, Шумилова Инга Федоровна, Мосежный Владимир Иванович.

Кафедра общенаучных дисциплин

Составители В.Н. Борисюк, ст. преподаватель
И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель
В. И. Мосежный, преподаватель

Зав. кафедрой «Общенаучные дисциплины» Саввина Л.И. / доцент

Согласовано:

1. Зав. кафедрой прикладной информатики в экономике Павлинов И.А. / профессор

2. Зав. кафедрой АТПП Федоров В.Е. / доцент

3. Зав. кафедрой «Декоративно-прикладное искусство» Мосийчук И.П. / профессор

4. Зав. кафедрой «Менеджмент» Трач Д.М. / доцент

5. Зав. кафедрой ИиПИ Тягульская Л.А. / доцент

6. Зав. кафедрой германских языков и методики их преподавания Егорова В.Г. / доцент

7. Директор Филиала ПГУ им. Т.Г.Шевченко в г. Рыбни Павлинов И.А. / профессор

