

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

УТВЕРЖДАЮ

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»

5.38.03.02 «Менеджмент»

8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность»

2.09.03.04 «Программная инженерия»

5.38.03.05 «Бизнес-информатика»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств», «Финансовый менеджмент»,
«Менеджмент», «Менеджмент социально-культурной деятельности», «Разработка
программно-информационных систем», «Архитектура предприятий».

квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
заочная

Рыбница 2019

Рабочая программа дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»*/составитель Шумилова И.Ф. / – Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2019-14с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» СТУДЕНТАМ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ:

2.15.03.04 *«АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ»* И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ *«АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ»*;

5.38.03.02 *«МЕНЕДЖМЕНТ»* И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – *«ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»*, *«МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ»*;

8.51.03.03 *«СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»* И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ *«МЕНЕДЖМЕНТ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»*;

2.09.03.04 *«ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ»* И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ *«РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ»*;

5.38.03.02 *«БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА»* И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – *«АРХИТЕКТУРА ПРЕДПРИЯТИЯ»*.

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

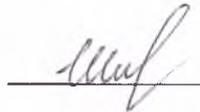
- 2.15.03.04 *«Автоматизация технологических процессов и производств»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015 г., №200;

- 5.38.03.02 *«Менеджмент»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.01.20016 г., № 7.

- 8.51.03.03 *«Социально-культурная деятельность»* (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 г. № 995, профилю подготовки *«Менеджмент социально-культурной деятельности»*;

2.09.03.04 *«Программная инженерия»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015г., № 229;

- 5.38.03.05 *«Бизнес-информатика»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.20016 г., № 1002.

Составитель  / ШУМИЛОВА И.Ф., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

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 физической культуры относятся к базовой части учебного плана Б1.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-5	- способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-7	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации».

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: для направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Социально-культурная деятельность» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

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

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:

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Социально-культурная деятельность» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

Семе стр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоёмко сть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан				
3	1,8/68					68	
4	1,8/66	4			4	58	4ч. зачет
5	0,8 /30					30	
6	0,8/30	4			4	22	4ч. зачет
Итого:	5,2/194	8			8	178	8 ч

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

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Социально-культурная деятельность» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Правила соревнований.	17		2		15
2	Баскетбол. История возникновения баскетбола. Правила соревнований. Игра в баскетбол.	17		2		15
3	Волейбол. История возникновения волейбола. Правила соревнований. Игра в волейбол.	78		2		76
4	Плавание. История возникновения плавания. Правила соревнований.	66		2		64
<i>Итого:</i>		178		8		170

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Социально-культурная деятельность» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

№ п/п	№ раздела дисци плины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно- нагляд ные пособия

III семестр			
Итоги III семестра	-		
IV семестр			
1	3	2	Правила судейства соревнований по волейболу. Двухсторонняя учебная игра.
2	3	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.
Итоги IV семестра		4	
V семестр			
Итоги V семестра	-		
VI семестр			
1	1	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.
2	1	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.
Итоги VI семестра		4	

№ п/п	№ Разд дисциплин	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-нагляд. пособия
III семестр				
1	1	2	Гигиенические основы «ФКиС». Опрос студентов. Сообщить задачи на учебный год. Значимость ФУ для организма.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	1	2	Здоровый образ жизни студентов (лекция).	
3	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.	
4	1	2	Совершенствование технике 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 технике 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 - 5x10м	

			(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 технике 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	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. Подача (из 8-10 правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	
2	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	Стенды, плакаты, спорт.инвентарь, метод.пособия
3	3	2	Обучение технике нижней, верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
4	3	2	Обучение технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	
5	3	2	Обучение технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
6	3	2	Совершенствование техники блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
7	3	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
8	3	2	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
9	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
10	3	2	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
11	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
12	3	2	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
13	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
14	1	2	Основы здорового образа жизни студентов (лекция).	
15	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.	
16	1	2	Совершенствование технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	
17	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения	
18	1	2	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	
19	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	
20	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
21	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
22	1	2	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.	
23	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
24	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
25	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
26	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.	
27	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.	
28	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
29	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.	
Итоги IV семестра		58		
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	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
Итоги V семестра		30		
VI семестр				
1	1	2	Дальнейшее обучение правил игры в баскетбол.	
2	1	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	
3	1	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.	
4	1	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
5	1	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.	
6	1	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.	
7	1	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
8	1	2	Совершенствование технике штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	

9	1	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	
10	1	2	Совершенствование технике штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	
11	1	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 семестра		VI	22	

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

6. Образовательные технологии

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
5	ЗОЖ	Просмотр видеоматериалов	2
6	История Олимпийских игр.	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 направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Социально-культурная деятельность» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия» выполнившие рабочую учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», в IV семестре получают зачет, а в VI семестре итоговый зачет. Условием допуска к зачету 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.

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.

Дополнительная литература:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002. - 165 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.

4. 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.

5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.

6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. - Ростов н./Д: Феникс, 2008. - 379 с.

7. Визитей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие. - М: Физическая культура, 2006. - 328 с.

8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.

9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. - М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.

10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. учеб. пособие. М., 2000.

11. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.

12. 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.

13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.

14. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев.-М.: Физкультура и спорт, 2003. - 254 с.

15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.

16. 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.

17. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки социологии физической культуры и спорта. - Челябинск: Урал ГАФК, 2005.

18. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.

19. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. - 2007. - № 9. - с. 150

Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

20. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.

21. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 336 с.

22. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. - 270 с.

23. 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. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

24. 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.

25. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

27 Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Спорт Академ Пресс, 2003 - 120 с.

28. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов на Дону «Феникс», 2004. – 224 с.

29. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов – на - Дону, «Феникс», 2004.

8.2. Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игр в баскетболе.

2. Техника, тактика, судейство игр в волейболе.

3. Комплексы упражнений, отдельные упражнения по атлетической гимнастике.

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

1. Организация работы по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. /Сост. Н. А. Мораренко, В. Н. Борисюк - Рыбница, 2010. – 82 с.

2. Оздоровительная аэробика». Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежный.- Рыбница, 2013. – 50 с.

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;

– специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

– открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, 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 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.

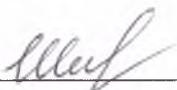
11. Технологическая карта дисциплины

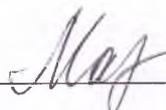
Курс 2-3 группы РФ18ВР62АТП, РФ18ВР62М, РФ18ВР62ФМ, РФ18ВР62БИ, РФ18ВР62ПИ, РФ18ВР62СКД семестр 3-6.

Преподаватель – лектор Шумилова, Инга Федоровна.

Преподаватель, ведущий практические занятия Шумилова, Инга Федоровна.

Кафедра общенаучных дисциплин

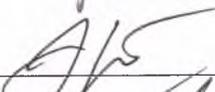
Составитель  /И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель

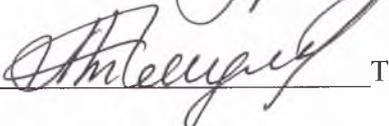
Зав. кафедрой «Общенаучные дисциплины»  Саввина Л.И. / доцент

Согласовано:

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

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

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

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

5. Зав. кафедрой ПИЭ  Павлинов И.А. / профессор

6. Директор Филиала ПГУ им. Т.Г.Шевченко в г. Рыбнице  Павлинов И.А. / профессор

