

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

Рыбницкий филиал

Кафедра общенаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

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



Павлинов И.А.

«15» 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки

8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность»

6.44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Менеджмент социально-культурной деятельности»,
«Изобразительное искусство».

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

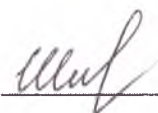
заочная

Год набора 2019

Рыбница 2019 г.

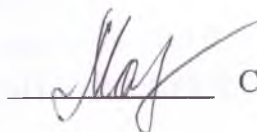
Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г. №1179, профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; 6.44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 121 от 22.02.2018 г.

Составитель рабочей программы
ст. преподаватель

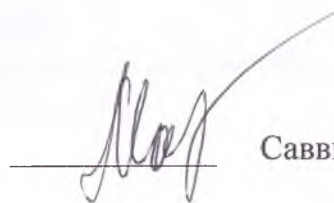
 Шумилова И.Ф.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
общенаучных дисциплин, 05.09.2019 г., Протокол № 1.

Зав. кафедры-разработчика
«05» сентября 2019г.

 Саввина Л.И.

Зав. выпускающей кафедрой
«05»_сентября 2019 г.

 Саввина Л.И.

Зав. кафедрой ДПИ
«05»_сентября 2019 г.

 Мосийчук И.П.

созд.
Е.И.Иванов

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективных курсов по физической культуре» является универсальной компетенции:

- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

- повышение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения в физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к части обязательного блока дисциплин ОПОП по подготовке бакалавров по профилю «Менеджмент социально-культурной деятельности», «Изобразительное искусство».

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Таблица 1.

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	ИД УК-6.1 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную

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

3.2. Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

3.3. Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения.

3.4. Рекомендуемые профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работа	
		Всего	Лекций	Практических занятий	Лабораторных работ		
1	1,8/68	2	2			66	
2	1,8/66	2		2		60	4ч зачет
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:	9,1/328	12	2	10		304	12ч зачет

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

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Правила соревнований.	149	2	4		143
2	Баскетбол. История возникновения баскетбола. Правила соревнований. Игра в баскетбол.	68		2		66
3	Волейбол. История возникновения волейбола. Правила соревнований. Игра в волейбол.	81		4		77
4	Плавание. История возникновения плавания. Правила соревнований.	30				30
<i>Итого:</i>		328	2	10		316

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
I семестр				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Значимость ФУ для организма. (лекция)	Стенды, метод. пособия

Итоги I семестра		2		
II семестр				
1	3	2	Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу. Двухсторонняя учебная игра.	спорт. инвентарь
Итоги II семестра		2		
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
I семестр				
1	1	2	Сообщить сведения о личной гигиене. Гигиенические основы ФУ. Выборы физорга группы.	Стенды, плакаты,
2	1	2	Обучение правил соревнований по легкой атлетике. ОФП.	
3	1	2	Обучение 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	Обучение технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	
5	1	2	Обучение технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	
6	1	2	Обучение технике метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	
7	1	2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
8	1	2	Обучение технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.	
9	1	2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
10	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Продолжение знакомства с недельным двигательным режимом.	
11	1	2	Обучение 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.	спорт.инв ен тарь, метод.пос обия	
12	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Продолжение знакомства с недельным двигательным режимом.		
13	1	2	Обучение 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	Обучение 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.		
15	1	2	Обучение 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.		
16	1	2	Теоретические сведения. Правила соревнований по баскетболу. Обучение технике ведения мяча в баскетболе на месте, в движении; передача рукой от плеча; двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка».		
17	2	2	Обучение ловле и передачи мяча в баскетболе на месте, в движении. Подвижная игра «Передал – садись».		
18	2	2	Обучение технике 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.		
19	2	2	Обучение технике штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.		
20	2	2	Обучение технике броска баскетбольным мячом в корзину со средней дистанции. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.		
21	2	2	Обучение технике трех очковых бросков баскетбольным мячом в корзину. Двусторонняя учебная игра.		
22	2	2	Обучение технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Двусторонняя учебная игра.		
23	2	2	Обучение технике заслонов – подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.		
24	2	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.		
25	2	2	Обучение тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.		
26	2	2	Обучение технике 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.		
27	2	2	Совершенствование техники штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.		
28	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину со средней дистанции. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.		
29	2	2	Совершенствование техники трех очковых бросков баскетбольным мячом в корзину. Двусторонняя учебная игра.		
30	2	2	Совершенствование техники игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.		
31	2	2	Совершенствование техники игры в защите. Двусторонняя учебная игра.		
32	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.		
33	2	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Двусторонняя учебная игра.		
Итоги I семестра		66			
II 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. Поддача (из 8-10		

			правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	Стенды, плакаты, спорт. инв ен тарь, метод. пос обия
2	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
3	3	2	Обучение технике нижней и 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	Обучение технике 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 подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
11	3	2	Совершенствование технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
12	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
13	3	2	Прием контрольных нормативов: передача (верхняя, нижняя), подача (верхняя, нижняя), блок.	
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.	
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 - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 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 техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
29	1	2	Совершенствование техники 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.	
30	1	2	Совершенствование техники 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.	
Итоги II семестра		60		
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 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 техники 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 техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
13	1	2	Совершенствование техники 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 техники 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 техники 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 техники 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 техники штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	
21	2	2	Совершенствование техники финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.	
22	2	2	Совершенствование техники 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 техники штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	
26	2	2	Совершенствование техники 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 техники 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.	
2	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
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	Стенды, плакаты, спорт.инвентарь, метод.пособия

			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 - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 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 - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 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.	

2	4	2	Подготовительные упражнения в воде: поплавок, медуза, стрелочка погружение, скольжение, дыхание. ОФП в воде.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
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 техники 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 VI семестра		22		

5. Курсовые работы не предусмотрены

6. Образовательные технологии

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

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

7.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	<i>Основная литература</i>					
1	История физической культуры и спорта.	Баршай В.М.	2010	5		библиотека
2	Нетрадиционные виды гимнастики.	Ковалёва Р.Е.	2010	4		библиотека
3	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте	Железняк Ю.Д.	2007	1		библиотека
4	Теория и методика физической культуры	Курамшин Ю.Ф.	2004	1		библиотека
	<i>Дополнительная литература</i>					
5	Оздоровительная аэробика	Шумилова И.Ф. , Мосежний В.И.	2013	3	+	библиотека
6	Физическая культура и спорт в тестовых заданиях. Часть I.	Шумилова И.Ф.	2014	1	+	Библиотека, кафедра
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>100</u>; % электронных <u>100</u>						

7.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

7.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Предусмотрены тестовые задания

Тематика рефератов для текущего контроля успеваемости:

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента.
2. Массовый спорт – здоровье Республики.
3. Режим дня, в обеспечении работоспособности.
4. Легкая атлетика – королева спорта.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Основные положения методики закаливания.
8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
9. Влияние подвижных игр на организм студента.
10. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой.

11. Олимпийское движение, становление и развитие.
12. Спорт высших достижений в Приднестровье.
13. Лечебная физическая культура при заболевании (по диагнозу).
14. Подвижные игры.
15. Позвоночник – стержень здоровья.
16. Влияние физических упражнений на организм человека.
17. Волейбол, правила игры.
18. Баскетбол, правила игры.
19. Дозировка при занятии физической культурой и способы восстановления.
20. Нетрадиционные виды гимнастики.

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

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

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

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

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

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

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

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

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

Наилучшему освоению дисциплины будет способствовать применение различных методик обучения и форм текущего контроля (тесты, нормативы, оценка уровня

подготовленности студентов в ходе выполнения упражнений различного уровня сложности), а также итогового контроля (технический зачет). Особую значимость в процессе ведения занятий имеет применение индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе.

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

Модульно-рейтинговая система не предусмотрена

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ВО по направлению 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность» и учебного плана по профилю подготовки: «Менеджмент социально-культурной деятельности»; 6.44.03.01 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилю подготовки: «Изобразительное искусство».

10. Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Курс I- III, группа РФ19ВР62СКД1, РФ19ВР62ИД семестр I- VI.

Преподаватель - лектор Шумилова Инга Федоровна

Преподаватель, ведущие практические занятия Шумилова Инга Федоровна

Кафедра Общенаучных дисциплин

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

Не введена

Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступе нь образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Физическая культура	бакалавриат			
Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеауди- торная	Минимал ьное количеств о баллов	Максималь ное количество баллов
Бег на короткие дистанции; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Бег на средние дистанции; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Бег на длинные дистанции, кросс; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Челночный бег; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Прыжки в длину с места; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Прыжки в длину с разбега; сдача норматива	сдача	Аудитор.	1	5

	норматива			
Метание гранаты; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Подтягивание; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Прыжки через скакалку; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Обучение и совершенствование техники плавания. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде.	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники ведения мяча; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники броска; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в нападении сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники передачи мяча в парах, в тройках; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника перемещений; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в защите; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники приема и подачи мяча; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Совершенствование техники передачи мяча; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в нападении, нападающий удар; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
Техника игры в защите, блок; сдача норматива	сдача норматива	Аудитор.	1	5
ЛФК при заболевании (по диагнозу); реферат	защита реферата	Внеаудит.	1	5
Влияние физических упражнений на организм человека; реферат	защита реферата	Внеаудит.	1	5
Массовый спорт – здоровье Республики; реферат	защита реферата	Внеаудит.	1	5
Олимпийское движение, история развития; реферат	защита реферата	Внеаудит.	1	5
Баскетбол, правила игры; реферат	защита реферата	Внеаудит.	1	5
Волейбол, правила игры; реферат	защита реферата	Внеаудит.	1	5
Итого максимум:			26	130

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 26 баллов (если введена модульно-рейтинговая система). Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: (например, устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ и т.д.).