

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 » 10 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/2021 учебный год

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки

6.44.03.05 «Педагогическое образование»

6.44.03.01 «Педагогическое образование»

2.09.03.04 «Программная инженерия»

2.09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль подготовки

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

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2019

Рыбница 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВОпо направлениям подготовки:

6.44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 125 от 22.02.2018 г.;

6.44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 121 от 22.02.2018 г.;

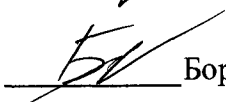
2.09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 920 от 19.09.2017 г.;

2.09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 922 от 19.09.2017 г.

Составители рабочей программы
ст. преподаватель

 Шумилова И.Ф.

ст. преподаватель

 Борисюк В.Н.

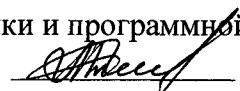
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин

Протокол от «23» сентября 2020г. № 2

Зав. кафедрой общенаучных дисциплин

«23» сентября 2020г.  Лозан Т.А.

Зав. выпускающих кафедр:

1. Зав. кафедрой информатики и программной инженерии
«23» сентября 2020г.  Тягульская Л.А.

2. Зав. кафедрой германских языков и методики их преподавания
«23» 09 2020г.  Егорова В.Г.

3. Зав. кафедрой прикладной информатики в экономике
«23» сентября 2020г.  Павлинов И.А.

4. Зав. кафедрой декоративно-прикладного искусства
«23» сентября 2020г.  Мосийчук И.П.



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 дисциплинам базовой части блока Б1.В.06 профиля подготовки «Иностранный язык (англ./нем.)», Б1.О.14 профиля подготовки «Изобразительное искусство», Б1.В.04 профиля подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании», Б1.В.14 профиля подготовки «Разработка программно-информационных систем», Б1.В.15 профиля подготовки «Прикладная информатика в экономике».

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки «Изобразительное искусство».

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1 - Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели ИД УК-6.2 - Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1 - Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД УК-7.2 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки Иностранный язык (англ./нем.).

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДУК-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. ИДУК-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. ИДУК-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

Направление подготовки «Педагогическое образование» профиль подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании».

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение).	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели. УК-6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и

		соблюдает нормы здорового образа жизни.
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ОПК-6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. ОПК-6.2. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Образовательный процесс в сфере общего и дополнительного образования воспитывающая образовательная среда	ПКО-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся соответствующей предметной области.	ПКО-1.1. Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта. ПКО-1.2. Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности. ПКО-1.3. Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность, в том числе онлайн среде.

Направление подготовки «Программная инженерия» профиль подготовки «Разработка программно-информационных систем».

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ИД УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда. ИД УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. ИД УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. ИД УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. ИД УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

Направление подготовки «Прикладная информатика» профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ИД УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. ИД УК-6.2. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. ИД УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.
	УК-7. Способен	ИД УК-7.1. Знает виды физических упражнений;

	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам: для профиля подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)», профиля подготовки «Изобразительное искусство», профиля подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании», профиля подготовки «Разработка программно-информационных систем», профиля подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Семестр	Количество часов						Формантогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работа	
		Всего	Лекций	Практических занятий	Лабораторных работ		
3	1,8/68	68		68			аттест.
4	1,8/66	66		66			зачет
Итого:	3,6/134	134		134			зачет

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

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	64				64
2	Баскетбол	36				36
3	Волейбол	34				34
ИТОГО:		134				134

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Практические (семинарские) занятия: для профиля подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)», профиля подготовки «Изобразительное искусство», профиля подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании», профиля подготовки «Разработка программно-информационных систем», профиля 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 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 техники 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	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.	

			Подача (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 техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
30	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.
31	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.
32	1	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
33	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.
Итоги IV семестра		66	

5. Курсовые работы не предусмотрены

6. Образовательные технологии

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>; 0 % электронных <u>0</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

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.

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

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

Таблица 2.

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

Женщины

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

Мужчины

Тесты	Оценка (баллы)				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
3. Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
4. Прыжки в длину	480	460	435	410	390

или в высоту с разбега (см.)	145	140	135	130	125
5. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	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 (сид) 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.

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 подготовки 6.44.03.05 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилю подготовки «Иностранный язык с дополнительным профилем «Иностранный язык»; по направлению подготовки 6.44.03.01 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилям подготовки: «Изобразительное искусство», «Информатика и информационные технологии в образовании (с одним профилем обучения)»; по направлению подготовки 2.09.03.04 «Программная инженерия» и учебного плана по профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; по направлению подготовки 2.09.03.03 «Прикладная информатика» и учебного плана по профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Курс III группа *РФ19ДР62ИА, РФ19ДР62ИН, РФ19ДР62ИТО, РФ19ДР62ПИ, РФ19ДР62ПЭ* семестр III -IV.

Преподаватель - лектор Борисюк Валерий Николаевич, Шумилова Инга Федоровна.

Преподаватели, ведущие семинарские занятия Борисюк Валерий Николаевич, Шумилова Инга Федоровна.