

**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.

“ 15 ” 10 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/ 2021 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»

5.38.03.05 «Бизнес-информатика»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств», «Финансовый менеджмент»,

«Менеджмент организации», «Архитектура предприятий».

квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
заочная

Рыбница 2020

Рабочая программа дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре**»/составитель Шумилова И.Ф./ – Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2020-16с.

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» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ –«МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ»;

5.38.03.05 «БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – «АРХИТЕКТУРА ПРЕДПРИЯТИЙ».

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.

- 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 части учебного плана Б1. В.14 для профиля подготовки «Архитектура предприятий», Б1.В.17 для профиля подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств», Б1.В.15 для профиля подготовки «Финансовый менеджмент» и «Менеджмент организации».

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», для направления подготовки «Менеджмент» и профиля подготовки – «Финансовый менеджмент». Направления подготовки «Менеджмент» и профиля подготовки – «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 «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий».

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:

Направление подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств». Направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации». Направление подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий».

Семе стр	Трудоемко сть, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
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	12 ч

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

Направление подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств». Направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации». Направление подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий».

№ 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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	ЛР
4	Плавание. История возникновения плавания. Правила соревнований.	30			
Итого:		328	2	10	
					316

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Направление подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»
профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств». Направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации». Направление подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий».

Информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий».				
№ 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, спорт.инвентарь, метод.пособия
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.	
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 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.	
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.	
Итого 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. Подача (из 8-10 правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	Стенды, плакаты, спорт.инвентарь, метод.пособия
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. 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 техники 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 техники 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 техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
26	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.	
27	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.	
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 технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.
14	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
15	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.
16	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
17	2	2	Дальнейшее обучение правил игры в баскетбол.
18	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
19	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка, со средней дистанции. Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча. Двусторонняя учебная игра.
20	2	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
21	2	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
22	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
23	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
24	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра
25	2	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
26	2	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
27	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
28	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
29	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
30	2	2	Совершенствование 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 - 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.	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 техники 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 техники 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 техники 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 образовательные технологии	интерактивные	Количество часов
1	ЗОЖ	Просмотр видеоматериалов		2
2	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 профиля подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направление подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации»; направление подготовки «Бизнес - информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий» выполнившие рабочую учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», во II, 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
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.: СпортАкадемПресс, 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. – 82с.
2. Оздоровительная аэробика». Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежний.- Рыбница, 2013. – 50с.

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 1-3 группы РФ20ВР62М, РФ20ВР62ФМ, РФ20ВР62АТП, РФ20ВР62БИ семестр 1-6 семестр

Преподаватель – лектор Шумилова, Инга Федловна.

Преподаватель, ведущий практические занятия Шумилова, Инга Федловна.

Кафедра общенаучных дисциплин

Составитель И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель

Зав. кафедрой «Общенаучных дисциплин» Лозан Т.А. / доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой АТПП Федоров В.Е. / доцент

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

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

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