

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.
« 29 » 09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

на 2021/2022 учебный год

на 2022/2023 учебный год

на 2023/2024 учебный год

Направление подготовки:

2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств».

квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
заочная

Рыбница 2021

Рабочая программа дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»*/составители В.Н. Борисюк, Шумилова И.Ф., Мосежный В.И./ – Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2021 -14с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «автоматизация технологических процессов и производств»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.15.03.04 *«Автоматизация технологических процессов и производств»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015 г.№200.

Составитель  /ШУМИЛОВА И.Ф., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

«10» 09 2021 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

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 ООП ВО.

Элективные курсы физической культуры относятся к части учебного плана Б1.В.17 для профиля подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-7	- 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:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
1	68	2	2			66	
2	66	2			2	60	4ч. зачет
3	68					68	
4	66	4			4	58	4ч. зачет
5	30					30	
6	30	4			4	22	4ч. зачет
Итого:	328	12	2		10	304	12 ч

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

№ раздела	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

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисци	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные
-------	---------------------	-------------	-------------	------------------

	плины			пособия
Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Правила соревнований.				
1	1	2	История возникновения легкой атлетики. Обучение правил соревнований по легкой атлетике. ОФП.	Стенды, метод.посо бия
Итого по разделу		2		
Итого		2		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Правила соревнований.				
1	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.	Стенды, метод.посо бия
2	1	2	Обучение технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	
Итого по разделу		4		
Баскетбол. История возникновения баскетбола. Правила соревнований. Игра в баскетбол.				
1	2	2	Обучение технике ведения мяча в баскетболе на месте, в движении; передача рукой от плеча; двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка».	спорт.инве нтарь
Итого по разделу		2		
Волейбол. История возникновения волейбола. Правила соревнований. Игра в волейбол.				
1	3	2	Правила судейства соревнований по волейболу. Двухсторонняя учебная игра.	
2	3	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
Итого по разделу		4		
Итого		10		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Правила соревнований.			
Раздел 1	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1000-1600м.	5
	2.	Обучение технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	5
	3.	Обучение технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	5
	4.	Обучение технике метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	5

5.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	5
6.	Обучение технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.	5
7.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	5
8.	Обучение технике спортивной ходьбы. Продолжение знакомства с недельным двигательным режимом.	5
9.	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.	5
10.	Обучение технике спортивной ходьбы. Продолжение знакомства с недельным двигательным режимом.	5
11.	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.	5
12.	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.	5
13.	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.	5
14.	Совершенствование технике бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1000-1600м.	6
15.	Совершенствование технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	6
16.	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения	6
17.	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	6
18.	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	6
19.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	6
20.	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	6
21.	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 2500-3500м.	6
22.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	5
23.	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	5

	24.	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5x10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4x6м; 5x3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.	5
	25.	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.	5
	26.	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5x10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4x6м; 5x3 м. Медленный бег – по сигналу ускорение 5 м.	5
	27.	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.	5
Итого по разделу часов			143
Баскетбол. История возникновения баскетбола. Правила соревнований. Игра в баскетбол.			
Раздел 2	1.	Теоретические сведения. Правила соревнований по баскетболу. Обучение технике ведения мяча в баскетболе на месте, в движении; передача рукой от плеча; двумя руками от груди.	5
	2.	Обучение ловле и передачи мяча в баскетболе на месте, в движении.	5
	3.	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.	5
	4.	Обучение технике штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	5
	5.	Обучение технике броска баскетбольным мячом в корзину со средней дистанции. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.	5
	6.	Обучение технике трех очковых бросков баскетбольным мячом в корзину. Двусторонняя учебная игра.	5
	7.	Обучение технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Двусторонняя учебная игра.	6
	8.	Обучение технике игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	6
	9.	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.	6
	10.	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.	6
	11.	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.	6
	12.	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование технике заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.	6
Итого по разделу часов			66
Волейбол. История возникновения волейбола. Правила соревнований. Игра в волейбол.			
Раздел 3	1.	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).	7

		Учебная игра с разъяснением правил.	
	2.	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	7
	3.	Обучение технике нижней и верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	7
	4.	Обучение технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	7
	5.	Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	7
	6.	Обучение технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	7
	7.	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	7
	8.	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	7
	9.	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	7
	10.	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	7
	11.	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	7
Итого по разделу часов			77
Плавание. История возникновения плавания. Правила соревнований.			
Раздел 4	1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. История развития плавания. Упражнения на суше и воде. Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	6
	2.	Подготовительные упражнения в воде: поплавок, медуза, стрелочка погружение, скольжение, дыхание. ОФП в воде.	6
	3.	Ознакомление с видами плавания. Плавательная подготовка на воде. СФП.	6
	4.	Изучение техники кролевых видов плавания. СФП с доской для плавания.	6
	5.	Изучение техники плавания дельфином (баттерфляй). Изучение техники плавания брасом.	6
Итого по разделу часов			30
Итого			316

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

6. Образовательные технологии

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

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

Студенты направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» 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.

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.

Перечень вопросов итоговой аттестации (зачету)

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.

8.2. 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., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.учеб. пособие. М., 2000.
11. Глейберман 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. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 224 с.
14. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев.–М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
- 15.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
16. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
17. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки социологии физической культуры и спорта. - Челябинск: Урал ГАФК, 2005.
18. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.
19. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./Социс. – 2007. - № 9. - с. 150
Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
20. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
21. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
22. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
23. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства:Учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
24. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
25. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

27 Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: 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.

8.3. 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

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» направлена на развитие качеств, знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. Дисциплина является средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе физической подготовки. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» оказывает воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у студентов понимание социального значения физической культуры и спорта. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Экономика.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов.

При внедрении реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо учитывать следующие положения:

1. Соотношение различных видов двигательной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены физкультурно-спортивными интересами занимающихся.

2. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию является учебное занятие.

3. Аудиторные занятия проводятся под непосредственным руководством преподавателя. Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

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 РФ20ВР62 АТП семестр 1-6 семестр

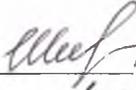
Преподаватель – лектор Шумилова, Инга Федоровна.

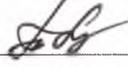
Преподаватель, ведущий практические занятия Шумилова, Инга Федоровна.

Кафедра общенаучных дисциплин

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (Б, В)	Количество ЗЕ	
Элективные курсы по физической культуре	бакалавриат	Б		
СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ				
Тест №1 (1 вариант)	T 1	аудиторная	3	5
Тест №1 (2 вариант)	T 1	аудиторная	3	5
Тест №2 (1 вариант)	T 2	аудиторная	3	5
Тест №2 (2 вариант)	T 2	аудиторная	3	5
Тест №3 (1 вариант)	T 3	аудиторная	3	5
Тест №3 (2 вариант)	T 3	аудиторная	3	5
Тест №4 (1 вариант)	T 4	аудиторная	3	5
Тест №4 (2 вариант)	T 4	аудиторная	3	5
ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ				
Зачет	3	аудиторная	10	20
Итого			34	60
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Устное собеседование с преподавателем по темам пропущенных практических занятий	УС	внеаудиторная	10	
Выполнение внеаудиторных работ (реферат)	Р	аудиторная	10	
Бонусные баллы: - за посещаемость			6	10
Итого максимум			60	70
Штрафные баллы:				

- за несвоевременное выполнение элемента контроля;	2	
- непосещаемость занятий по неуважительной причине	2	

Составитель  И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель

Зав. кафедрой общенаучных дисциплин  / Лозан Т.А., доцент

Согласовано:

1. Зав. кафедрой автоматизации технологических процессов и производств

 Федоров В.Е, доцент

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

 Павлинов И.А., профессор