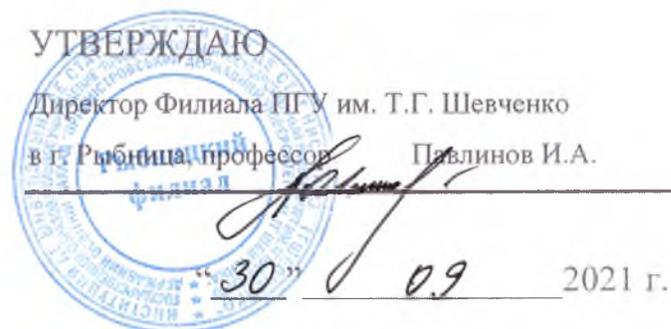


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»
Рыбницкий филиал
Кафедра общенаучных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021 / 2022 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление подготовки:

2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

5.38.03.05 «Бизнес-информатика»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств», «Архитектура предприятий».

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*»/составитель Шумилова И.Ф. / – Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2021–12 с.

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»;

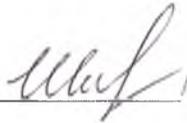
5.38.03.02 «БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – «АРХИТЕКТУРА ПРЕДПРИЯТИЯ».

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

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

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

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

Составитель  ШУМИЛОВА И.Ф., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

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

- повышение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения в физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП.

Элективные курсы физической культуры относятся к базовой части учебного плана Б1.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

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

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: для направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан			
9	164	164				164	
Итого:	164	164				164	

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

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика. История возникновения легкой атлетики. Правила соревнований.	30				30
2	Баскетбол. История возникновения баскетбола. Правила соревнований. Игра в баскетбол.	36				36

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Волейбол. История возникновения волейбола. Правила соревнований. Игра в волейбол.	60				60
4	Плавание. История возникновения плавания. Правила соревнований.	38				38
<i>Итого:</i>		164				164

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Бизнес-информатика» и профилю подготовки – «Архитектура предприятия».

№ п/п	№ Разд дисцип	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-нагляд. пособия
9 семестр				
1	1	2	Гигиенические основы «ФКиС». Опрос студентов. Сообщить задачи на учебный год. Значимость ФУ для организма. Здоровый образ жизни студентов (лекция).	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	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.	
3	1	2	Совершенствование технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 1800-2500м.	
4	1	2	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег 1500-2000м.	
5	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	
6	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
7	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
8	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
9	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.	
10	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.	
11	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
12	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	

13	1	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
14	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.
15	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.
16	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
17	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.
18	2	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
19	2	2	Совершенствование технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
20	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
21	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра
22	2	2	Совершенствование технике штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
23	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.
24	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
25	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
26	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
27	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
28	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
29	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.
30	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
31	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
32	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
33	2	2	Совершенствование технике перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
34	3	2	Обучение стойки волейболиста, разновидности перемещение.
35	3	2	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.	
36	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
37	3	2	Обучение технике нижней, верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
38	3	2	Обучение технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	
39	3	2	Обучение технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
40	3	2	Совершенствование техники блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
41	3	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
42	3	2	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
43	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
44	3	2	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
45	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
46	3	2	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
47	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
48	3	2	Совершенствование 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
49	3	2	Совершенствование приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
50	3	2	Совершенствование технике нижней, верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
51	3	2	Совершенствование технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	
52	3	2	Совершенствование технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
53	3	2	Совершенствование техники блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
54	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
55	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
56	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
57	3	2	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
58	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
59	3	2	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
60	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
61	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
62	3	2	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
63	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
64	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.	
65	4	2	Подготовительные упражнения в воде: поплавок, медуза, стрелочка погружение, скольжение, дыхание. ОФП в воде.	
66	4	2	Ознакомление с видами плавания. Плавательная подготовка на воде. СФП.	
67	4	2	Изучение техники кролевых видов плавания. СФП с доской для плавания.	
68	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	
67	4	2	Изучение техники плавания брасом. Подготовительные упражнения.	
68	4	2	Изучение техники плавания дельфином (баттерфляй). Подготовительные упражнения.	
69	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	
70	4	2	Совершенствование техники плавания брасом.	
71	4	2	Совершенствование техники плавания дельфином.	
72	4	2	Учебные игры для совершенствования техники плавания.	
73	4	2	Изучение техники стартов. ОФП в воде. Совершенствование техники стартов. Учебные соревнования.	
74	4	2	Специальное занятие. Оздоровление в воде. Закаливание	
75	4	2	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
76	4	2	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
77	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	
78	4	2	Совершенствование техники плавания брасом.	
79	4	2	Совершенствование техники плавания дельфином.	
80	4	2	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
82	4	2	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
Итого:		164 ч		

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

6. Образовательные технологии

<i>Семестр</i>	<i>Вид занятия (Л, ПР, ЛР)</i>	<i>Используемые интерактивные образовательные технологии</i>	<i>Количество часов</i>
9	ЗОЖ	Просмотр видеоматериалов	2
Итого:			2

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

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

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

12. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.

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

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

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

16. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

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

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

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

Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

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

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

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

23. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

24. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.

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

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

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

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

8.2. Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игр в баскетболе.

2. Техника, тактика, судейство игр в волейболе.

3. Комплексы упражнений, отдельные упражнения по атлетической гимнастике.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru.

4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://mimstm.gov.ru>.

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий

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

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

– тренажерный зал;

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

– открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, мини-футбольная;

– открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий на медицинские группы: основную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных

нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

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

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

Наилучшему освоению дисциплины будет способствовать применение различных методик обучения и форм текущего контроля (тесты, нормативы, оценка уровня подготовленности студентов в ходе выполнения упражнений различного уровня сложности), а также итогового контроля (**зачет**). Особую значимость в процессе ведения занятий имеет применение индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе.

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

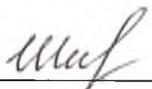
11. Технологическая карта дисциплины

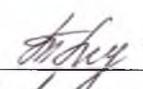
Курс 5 группы РФ17ВР62АТП, РФ17ВР62БИ, семестр 9

Преподаватель – лектор Шумилова Инга Федоровна.

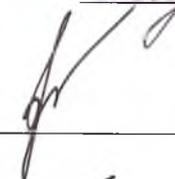
Преподаватель, ведущий практические занятия Шумилова Инга Федоровна.

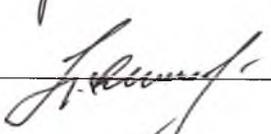
Кафедра общенаучных дисциплин

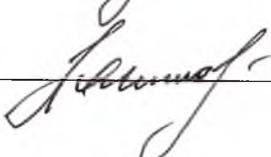
Составитель  /И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель

Зав. кафедрой «Общенаучные дисциплины»  Лозан Т.А. / доцент

Согласовано:

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

2. Зав. кафедрой ПИЭ _____  Павлинов И.А. / профессор

3. Директор Филиала ПГУ
им. Г.Г.Шевченко в г. Рыбнице _____  Павлинов И.А. / профессор

