

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

Кафедра общенаучных дисциплин



Павлинов И.А.

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

на 2021/2022 учебный год

на 2022/2023 учебный год

на 2023/2024 учебный год

Направления подготовки:

2.09.03.04 «Программная инженерия»,

8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность»,

2.09.03.03 «Прикладная информатика»

Профили подготовки:

«Разработка программно-информационных систем»,

«Менеджмент социально-культурной деятельности», «Информационные технологии в цифровой экономике»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

2021 ГОД НАБОРА

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

- 2.09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 920 от 19.09.2017 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»;

- 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1179 от 06.12.2017 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»;

- 2.09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 922 от 19.09.2017 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Информационные технологии в цифровой экономике».

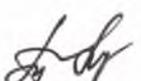
Составитель рабочей программы:
ст. преп.  Шумилова И.Ф.

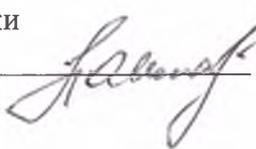
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин
« 20 » 09 2021 г. протокол № 2

Зав. кафедрой общенаучных дисциплин
« 20 » 09 2021 г.  Лозан Т.А.

Зав. выпускающих кафедр:

1. Зав. кафедрой информатики и программной инженерии
« 20 » 09 2021 г.  Тягульская Л.А.

2. Зав. кафедрой общенаучных дисциплин
« 20 » 09 2021 г.  Лозан Т.А.

3. Зав. кафедрой прикладной информатики
« 20 » 09 2021 г.  Павлинов И.А.

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовому блоку Б1.В.11 дисциплин ОПОП по подготовке бакалавров по профилю «Менеджмент социально-культурной деятельности», Б1.В.15 (направление «Прикладная информатика»), Б1.В.16 (направление «Программная инженерия»). Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате обучения в средней общеобразовательной школе. Освоение данной дисциплины будет способствовать успешному обучению в процессе преподавания следующей дисциплины: БЖД.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Направление подготовки «Социально-культурная деятельность» профиль «Менеджмент социально-культурной деятельности»

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и

		самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1 Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. ИД УК-7.2 Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ИД УК-7.3 Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

Направление подготовки «Прикладная информатика» профиль подготовки «Информационные технологии в цифровой экономике»

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1 Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. ИД УК-6.2 Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. ИД УК-6.3 Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы

		физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
--	--	--

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

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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Формантового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работа	
Всего	Лекций	Практических занятий	Лабораторных работ				
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	12ч зачет

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 дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные 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.пособия
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.пособия
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.инвентарь
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,	6

		фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения	
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 - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 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 - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 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 техники 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 техники 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. Подача (из 8-10 правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	7
	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 предусмотрены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	<i>Основная литература</i>					
1	История физической культуры и спорта.	Баршай В.М.	2010	5		
2	Нетрадиционные виды гимнастики.	Ковалёва Р.Е.	2010	4		
3	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте	Железняк Ю.Д.	2007	1		
4	Теория и методика физической культуры	Курамшин Ю.Ф.	2004	1		
	<i>Дополнительная литература</i>					
5	Оздоровительная аэробика	Шумилова И.Ф., Мосежный В.И.	2013	3	+	библиотека
6	Физическая культура и спорт в тестовых заданиях. Часть I.	Шумилова И.Ф.	2014	1	+	Библиотека, кафедра
7	Элективные курсы по физической культуре и физической культуре в вопросах и ответах	Шумилова И.Ф., Борисюк В.Н., Мосежный В.И.	2020	1	+	Библиотека, кафедра
8	Элективные курсы по физической культуре	Шумилова И.Ф., Мосежный В.И.	2020	1	+	Библиотека, кафедра
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>100</u>; % электронных <u>100</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

6.3. 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 двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены физкультурноспортивными 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.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,60
2. Тест на силовую подготовленность										
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол.раз)	60.00	50.00	40.00	30.00	20.00					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15.00	12.00	9.00	7.00	5.00
3. Тест на общую выносливость										
-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Таблица 2.

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

Женщины

Тесты	Оценка (баллы)				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365	350	325	300	280

	120	115	110	105	100
5. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка: -в висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 (кол-во раз) -лежа на скамейке на бедрах, сгибание и разгибание туловища	22 38	18 32	16 28	14 25	12 20
-лазание по канату(4м.), (мин., сек.)	10.5	11.5	12.5	14.0	15.5
-тройной прыжок (м)	5.50	5.40	5.30	5.10	5.00
-бросок ядра двумя руками снизу вперед (м)	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00

Мужчины

Тесты	Оценка (баллы)				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
3. Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см.)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
5. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
7. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 3 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблицы 1, 2) не ниже чем один балл.

Таблица 3.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (муж.).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).
4. Прыжки в длину с места .
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12 – минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

Таблица 4.

Средняя оценка результатов для специального учебного отделения.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	1,8	3	3,6

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый технический зачет. Это положение может быть использовано только при условиях регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

7. 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;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

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

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

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

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

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

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

9. Технологическая карта дисциплины

Курс I- III, группа РФ21ВР62ПИ, РФ21ВР62СКД1, РФ21ВР62ПИЭ семестр I-VI.

Преподаватель - лектор Шумилова Инга Федоровна

Преподаватель, ведущие 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	
<i>Элективные курсы по физической культуре</i>	<i>бакалавриат</i>	<i>Б</i>		
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				
<i>Тест №1 (1 вариант)</i>	<i>Т 1</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №1 (2 вариант)</i>	<i>Т 1</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №2 (1 вариант)</i>	<i>Т 2</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №2 (2 вариант)</i>	<i>Т 2</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №3 (1 вариант)</i>	<i>Т 3</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №3 (2 вариант)</i>	<i>Т 3</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №4 (1 вариант)</i>	<i>Т 4</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Тест №4 (1 вариант)</i>	<i>Т 4</i>	<i>аудиторная</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ				
<i>Зачет</i>	<i>3</i>	<i>аудиторная</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
Итого			34	60
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<i>Устное собеседование с преподавателем по темам пропущенных практических занятий</i>	<i>УС</i>	<i>внеаудиторная</i>	<i>10</i>	
<i>Выполнение внеаудиторных работ (реферат)</i>	<i>Р</i>	<i>аудиторная</i>	<i>10</i>	
Бонусные баллы:				
- за посещаемость			6	10
Итого максимум			60	70
Штрафные баллы:				
- за несвоевременное выполнение элемента контроля;			2	
- непосещаемость занятий по неуважительной причине			2	