

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-  
Российского университета

 Ю.В. Машин

«22» 06 2020 г.

Регистрационный № УД- Б.1.В.18.В.15/р

## ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Направление подготовки** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Направленность (профиль)** Автоматизированные системы обработки информации и управления

**Направление подготовки** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль)** Разработка программно-информационных систем

**Квалификация** Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	68
Контактная работа по учебным занятиям, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

Кафедра-разработчик программы: «Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов

Могилев, 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника № 929 от 19.09.2017 г., учебным планом рег. № 090301-4 от 27.12.2019 г.

09.03.04 Программная инженерия, № 920 от 19.09.2017 г., учебным планом рег. № 090304 - 4 от 27.12.2019 г.


Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Физвоспитание и спорт» «25» февраля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой  Д.Н. Самуйлов

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета

17.06.2020 г., протокол № 7.


Зам. председателя  
Научно-методического совета

 С.А. Сухотский


Рецензент: Анжелика Владимировна Кучерова заведующий кафедрой «Теории и методики физического воспитания» учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»  
кан. пед. наук, доц.

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой «Автоматизированные системы управления»

 А.И. Якимов

Ведущий библиотекарь

 О.С. Илустова

Начальник учебно-методического отдела

В.А. Кемова

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

## 1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

### знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

### уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

### владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

## 1.3 Место учебной дисциплины в системе подготовки студента

Элективные курсы по физической культуре относятся к части блока 1, формируемая участниками образовательных отношений.

## 1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни

УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

### 2.1 Содержание учебной дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств	УК-6. УК-7.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развитие двигательных качеств	УК-6. УК-7.
3	Виды спорта	Гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты.	УК-6. УК-7.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта.	УК-6. УК-7.
5	Современные оздоровительные системы	Дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, аэробика, фитнес, шейпинг.	УК-6. УК-7.
6	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	Врачебный контроль, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, оценка физического и функционального состояния.	УК-6. УК-7.

### 2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

#### 1 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		

4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

## 2 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10

5	Тема 1. ОФП. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

### 3 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		

8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

#### 4 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			

10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

Принятые обозначения:

*Текущий контроль* –

Н – нормативы.

Р – реферат (для полностью освобожденных).

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ПА – *Промежуточная аттестация*.

Итоговая оценка определяется как сумма текущего контроля и промежуточной аттестации и соответствует баллам:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

### 3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Практические занятия	
1	Традиционные	Темы с 1 по 6	272
	ИТОГО		272

### 4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
-------	-----------------------	-----------------------



1	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта	15
2	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)	5

## 5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

### 5.1 Уровни сформированности компетенций

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни</i>			
<i>УК-6.2. Способен планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</i>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем,
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>			
<i>УК-7.2. Владеет основами здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры с учетом социальной и профессиональной деятельности.</i>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки

			(ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем,

## 5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

Результаты обучения	Оценочные средства
<i>Компетенция УК-6.</i> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
<i>Компетенция УК-7.</i> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат

### 5.3 Критерии оценки практических работ

По тестам контрольных нормативов физической подготовленности студентов (36 – 60 баллов).

#### Основное и подготовительное отделения (1, 2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Бег 30 м, с.	5,5 и более	5,04	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
<b>Девушки</b>											
1.	Бег 30 м, с.	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
2.	Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

#### Основное и подготовительное отделения (3, 4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Бег 30 м, с.	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более

4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
2.	Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

### Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<1000 сдано	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	3	4	6	8	10	12	14	15
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	7	10	15	20	24	27	30	33	35
4.	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Девушки											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<700	700	750	800	850	900	950	1000	1100	>1100
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	5	8	12	15	18	20	22	25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

4.	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Модульно-рейтинговая система оценки с учетом баллов семестра

#### Основное и подготовительное отделения

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/ с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Подтягивание на высокой перекладине, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

#### Специальное отделение

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов

	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

#### Критерии оценки контрольных нормативов

Баллы	Критерии оценки контрольных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

#### Критерии оценки посещения занятий

Баллы	Критерии оценки посещения занятий
1	10% посещение занятий
2	20% посещение занятий
3	30% посещение занятий
4	40% посещение занятий
5	50% посещение занятий
6	60% посещение занятий
7	70% посещение занятий
8	80% посещение занятий
9	90% посещение занятий
10	100% посещение занятий

#### 5.4 Критерии оценки зачета

По тестам зачетных нормативов физической подготовленности студентов (15 – 40 баллов).

**Основное и подготовительное отделения (1, 2 семестры)**

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
2.	Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно- методической работе кафедры (УМР), в научно- исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
<b>Девушки</b>											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно- методической работе кафедры (УМР), в научно- исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

**Основное и подготовительное отделения (3, 4 семестры)**

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
2.	Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более

4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

#### Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз.	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
2.	Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	>100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	≤20



4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР
Девушки											
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки, кол-во раз.	1	2	3	4	6	8	10	12	14	16
2.	Поднимание и опускание прямых ног (носки натянуты) до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	≤20
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР

#### Критерии оценки зачетных нормативов

Баллы	Критерии оценки зачетных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%

10	Выполнение контрольных нормативов на 100%
----	---

Критерии оценки творческого рейтинга

**Основное и подготовительное отделения**

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в городских соревнованиях
2	Участие в областных соревнованиях
3	Участие в республиканских соревнованиях
4	Участие в международных соревнованиях
5	Участие в городских соревнованиях. Участие в УМР кафедры ФиС
6	Участие в областных соревнованиях. Участие в УМР университета
7	Участие в республиканских соревнованиях. Участие в УМР кафедр других вузов
8	Участие в международных соревнованиях. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС
9	Успешное выступление на республиканских соревнованиях или конкурсах (по УМР или НИР)
10	Успешное выступление на международных соревнованиях или конкурсах (по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР))

Критерии оценки творческого рейтинга

**Специальное отделение**

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в УМР кафедры ФиС.
2	Участие в городских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
3	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
4	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
5	Участие в международных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
7	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедр других вузов. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Участие в международной деятельности по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
9	Успешное выступление на республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Успешное выступление на международных конкурсах по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР).

Студенты, полностью освобожденные от занятий элективными курсами по физической культуре, сдают зачет на основании следующих требований теории и практики физического воспитания: написание рефератов, умение проводить функциональные пробы, участие в научно-исследовательской и учебно-методической работе кафедры «Физвоспитание и спорт», университета и т.д.

Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий элективными курсами по физической культуре.

Баллы	Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий элективными курсами по физической культуре
1 – 4	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме.
5	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.
7	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР университета.
9	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС. Участие в республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в учебно-методической работе (УМР) кафедры ФиС. Участие в научно-исследовательской работе (НИР) кафедры ФиС. Участие в международных конкурсах по УМР или НИР.

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре.

Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

### **Контроль самостоятельной работы студентов**

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;

- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство [Электронный ресурс] / Мрочко О.Г. - М. : Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с.	-	ЭБС Znanium.com

### 7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	<b>Каткова, А.М.</b> Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.	-	ЭБС Znanium.com
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол. Методические рекомендации: Методическое руководство [Электронный ресурс] / Мрочко О.Г. - М. : Альтаир МГАВТ, 2018. - 76 с.	-	
3	Плавание учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2018. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).		
4	<b>Гомилевская, Г.А.</b> Экономика и предпринимательство в сервисе и туризме : Учебник / Галина		

	Александровна, Александр Сергеевич, Татьяна Валерьевна. – 1. – Москва; Москва : Издательский Центр РИОР: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2018. – 190 с.		
5	<b>Писаренко, В.Ф.</b> Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. - Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2017. - 201с.	-	7
6	<b>Стрельников, В.А.</b> Учебно-тренировочный процесс в боксе : Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. – 1. – Москва ; Красноярск : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М» : Сибирский федеральный университет, 2017. – 112 с.		
7	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. Режим доступа:		ЭБС Znanium.com
8	<b>Зульфугарзаде, Т.Э.</b> Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 140 с.		

### 7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<http://www.infosport.ru>

<http://www.elibrary.ru/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.gssiweb.com/>

## **7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам**

### **7.4.1 Методические рекомендации**

1. **Дорощенко, А.В.** Развитие специально-скоростных качеств у дзюдоистов: учеб.-метод. рекомендации / А.В. Дорощенко, Н.А. Перец – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2016. – 15 с. , 36 экз.

2. **Садовская, Л.А.** Подвижные игры и эстафеты на занятиях по физической культуре / Л.А. Садовская – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2016. – 16 с. , 36 экз.

3. **Дорощенко, А.В.** Корректирующая гимнастика для студентов 1-5 курсов: учеб.-метод. рекомендации / А.В. Дорощенко, В.В. Сычевич – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2016. – 14 с. , 36 экз.

4. **Самуйлов, Д.Н.** Развитие выносливости в контактном карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с. , 36 экз.

5. **Копылова, Е.А.** Совершенствование точности бросков в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

6. **Малышева, Е.Н.** Упражнения для совершенствования техники плавания: учеб.-метод. рекомендации / Малышева Е.Н., М.В. Васюхневич, В.Ф. Писаренко – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

7. **Копылова, Е.А.** Совершенствование индивидуального мастерства баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.

8. **Малышева, Е.Н.** Силовая подготовка пловцов: учеб.-метод. рекомендации / Е.Н. Малышева. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 16.

9. **Самуйлов, Д.Н.** Техника ударов ногами в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.

10. **Писаренко, В.Ф.** Использование технических средств при подготовке многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов – Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 20 с.

11. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с

12. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Направление подготовки** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Направленность (профиль)** Автоматизированные системы обработки информации и управления

**Направление подготовки** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль)** Разработка программно-информационных систем

**Квалификация** Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	68
Контактная работа по учебным занятиям, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

### 1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

### 2. Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

#### **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

#### **уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

#### **владеть:**

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;



- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

### 3. Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 4. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Проведения занятий проходят в традиционной форме.