

Государственное образовательное учреждение
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора БПФ ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»
С.С. ИВАНОВА
(подпись, Ф.И.О.)
« 24 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021/2022 учебный год

(для набора 2020г)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки:

2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки:

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля)

Квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

Заочная 3,6 года, 5 лет

(в дистанционном формате)

Бендеры, 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Евсева Е.Я., Маруха М.В. – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2021 – 8с.

Рабочая программа предназначена для преподавания обязательной дисциплины вариативной части базовых дисциплин учебного плана студентам заочной формы обучения по направлению подготовки: 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки: 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации 14 декабря 2015г. №1470.

Составитель  / Е.Я. Евсева, ст. преподаватель кафедры ОиГН/

Составитель  / М.В. Маруха, ст. преподаватель кафедры ОиГН/

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре» относится вариативной части обязательных дисциплин основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Автомобили и автомобильное хозяйство» направления 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

3.3. Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание дисциплины.

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

Курс	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	Всего	В том числе			Самост. раб.	
			Аудиторных				
Лекций	Практич.	Лаб. зан					
II	134	130		2		128	
Итого:	134	130		2		128	4ч зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Контроль	Внеаудиторная работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика.	18				18	
2	Волейбол	20		2		18	

3	Баскетбол	18				18
4	Футбол	18				18
5	Настольный теннис	18				18
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	18				18
7	Туризм	20				20
	Контроль	4			4	
	Итого:	134		2	4	128

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Лабораторные занятия – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1.	2	2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
Итого по разделу часов		2		
Итого		2		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции) (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте) (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег) (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу) (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).	2
	7	Упражнения для обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	2
	8	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места) (реферат)	2
	9	Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.) (реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 2	1	История развития волейбола. Правила игры (реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения) (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении. (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении. (реферат)	2

	6	Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении. (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники нижней подачи. (реферат)	2
	8	Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи. (реферат)	4
Итого по разделу часов			18
Раздел 3	1	История развития баскетбол. Правила игры (реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). (реферат)	2
	8	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание(реферат)	2
	9	Упражнения для обучения техники овладения мячом(реферат).	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 4	1	История развития футбола. Правила игры(реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники передач по дистанциям. (реферат)	2
	8	Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). (реферат)	2
	9	Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). (реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 5	1	История развития настольного тенниса (реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники перемещений (основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса.). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд) (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение). (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка). (реферат)	2
	8	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов. (реферат)	2
	9	Игровая подготовка парная игра (реферат)	2
Итого по разделу часов			18
	1	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие	2

Раздел 6		ППФП ее цели и задачи (реферат)	
	2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств (реферат)	2
	3	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений (реферат)	2
	4	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. (реферат)	2
	5	Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. (реферат)	2
	6	Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. (реферат)	2
	7	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов (реферат)	2
	8	Упражнения развития статической выносливости (реферат)	2
	9	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи (реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 7	1	Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). (реферат)	4
	2	Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.). (реферат)	4
	3	Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). (реферат)	4
	4	Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). (реферат)	4
	5	Охрана окружающей среды. (реферат)	4
Итого по разделу часов			20
Итого			128

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективные курсы по физической культуре» учебным планом не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

При проведении аудиторных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» применяют следующие образовательные технологии:

- Личностно-ориентированное обучение.
- Здоровье сберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Технологии развития критического мышления.

курс	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во. часов
2	Практические занятия	лично-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технологии развития критического мышления.	4
Итого:			4

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

Включены в ФОС дисциплины.

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2005.-448с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашинорбоева В.Д.-ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007., 229 с.
4. Бароненко В.А., Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента. - М, 2003., 418с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. - 408 с.
2. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. - М., 2004. - 520 с.
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. - М, 2003. - 464 с.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией Украна М. Л. и Шлемина А. М. - М, 1977.

8.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.kfv.ucoz.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:

п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	<i>Стадион:</i> сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический городок.	Собственность
2	<i>Стадион:</i> открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	<i>Спортивный зал:</i> площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	<i>Теннисный зал:</i> теннисные столы; теннисные ракетки, теннисные мячи.	Собственность

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Приведены в УМКД.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно – технологических машин и комплексов» и учебного плана по профилю подготовки: «Автомобили и автомобильное хозяйство».

11. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс –II

Группа БП20ВР62АХ1, БП20ВР66АХ1,

на 2021- 2022 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Евсеева Е.Я., Маруха М.В.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль работы	Раздел 1. Легкая атлетика	2,5	7
	Раздел 2. Волейбол	3	9

студента на практических занятиях	Раздел 3. Баскетбол	3	9
	Раздел 4. Футбол	3,5	10
	Раздел 5. Настольный теннис	2,5	7,5
	Раздел 6. ППФП	2,5	7,5
	Раздел 7. Туризм	3	8
Рубежный контроль	Зачетное тестирование по разделам 1,2,3,4,5,6,7	16	32
Итого количество баллов по текущей аттестации за 2 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по 2 курсу	весовой коэффициент 0,4	<i>40</i>	

Примечание:

- Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов.

- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

- **Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:** предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

- **Для студентов специального медицинского учебного отделения,** освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Успешность освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов.

Общая оценка знаний по учебной дисциплине определяется как сумма баллов за 3 курса, полученных студентом по различным формам текущего, рубежного и промежуточного контроля в течение изучения дисциплины.

Так как дисциплина читается в течение 6 семестров и имеет 3 промежуточные аттестации, вводим многобалльную систему оценивания, применяя весовой коэффициент исходя из объема часов на курс изучения дисциплины.

Принимаем на текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение курса 100 баллов, применяя весовой коэффициент для 1 и 2 курсов - 0,4 и для 3 курса - 0,2.

Пример подсчета общей оценки знаний студента по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

$$(\text{баллы за 1 курс}) \times 0,4 + (\text{баллы за 2 курс}) \times 0,4 + (\text{баллы за 3 курс}) \times 0,2$$

Например студент набрал максимальное число баллов за каждый курс обучения, получаем

$$100 \times 0,4 + 100 \times 0,4 + 100 \times 0,2 = 100 \text{ баллов}$$

Составитель  /Е.Я. Евсеева, ст. преподаватель кафедры ОиГН/

Составитель  /М.В. Маруха, ст. преподаватель кафедры ОиГН/

И.о. зав. кафедрой ОиГН



И.А. Лунгу

Согласовано:

И.о. зав. выпускающей кафедрой ИНПиТ  А.С. Янута

Зам. директора по УМР



И.М. Руснак