

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

«ПТУ им. Т.Г. Шевченко»,

С.С.ИВАНОВА

(подпись) (расшифровка подписи)

“ 25 ” 09 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/2021 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»

Профиль подготовки

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

очная

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост. М.В. Маруха – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2020 – 9 с.

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

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. №1470.

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 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части обязательных дисциплин дисциплины 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. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Семестр	Трудоемкость, часы	Количество часов				Самост. работы	Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных			Всего		
Лекций	Лаб. раб	Практич.					
I	68	68		68			
II	66	66		66	-	Зачет	
Итого:	134	134		134	-	Зачет	

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				Внеаудиторная работа
		Всего	Аудиторная работа			
			Л	ПЗ		

1	Легкая атлетика.	16	16		
2	Волейбол	22	22		
3	Баскетбол	22	22		
4	Футбол	22	22		
5	Настольный теннис.	16	16		
6	ППФП	16	16		
7	Туризм.	20	20		
Итого:		134	134		

#### 4.3.Содержание разделов дисциплины: Практические занятия

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий
<b>1 семестр</b>			
1	Легкая атлетика.	2	1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции.
		2	1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).
		2	1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).
		2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).
		2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).
		2	1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).
		2	1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.).
		2	1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции выход с поворота
<b>Итого по разделу часов 16</b>			
2	Волейбол	2	История развития волейбола . правила игры
		2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).
		2	Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники нижней подачи.
		2	Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи.
		2	Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи.
		2	Упражнения для обучения техники обманного атакующего удара.
2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.		
<b>Итого по разделу часов 22</b>			
3	Баскетбол	2	<b>История развития баскетбол. Правила игры</b>
		2	Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).
		2	Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).

		2	Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
		2	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
		2	Упражнения для обучения техники овладения мячом.
		2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
<b>Итого по разделу часов 20</b>			
7	Туризм	2	–Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
		2	- Способы вязки узлов( морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.).
		2	– Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
		2	– Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
		2	Охрана окружающей среды.
<b>Итого по разделу 10 часов</b>			
<b>2 семестр</b>			
4	Футбол	2	История развития футбола. Правила игры
		2	Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).
		2	Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подшвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).
		2	Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).
		2	Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).
		2	Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар).
		2	Упражнения для обучения техники передач по дистанциям.
		2	Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
		2	Упражнения для обучения техники передач по времени (своевременная).
2	Упражнения для обучения техники передач по времени (запоздавшая, ранняя).		
<b>Итого по разделу часов 24</b>			
5	Настольный	2	История развития настольного тенниса
		2	-Упражнения для обучения техники перемещений( основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение

	теннис.		верхнего плечевого пояса.).
		2	- Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд).
		2	-Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение).
		2	- Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное).
		2	- Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая).
		2	- Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка).
		2	-Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки ст-ов.
<b>Итого по разделу часов 16</b>			
6	ППФП	2	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи
		2	–Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.
		2	- Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.
		2	- Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.
		2	- Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.
		2	- Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.
		2	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов
		2	Упражнения развития статической выносливости
<b>Итого по разделу часов 16</b>			
7	Туризм.	2	–Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
		2	- Способы вязки узлов( морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.).
		2	– Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
		2	– Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
		2	Охрана окружающей среды.
<b>Итого по разделу часов 10</b>			
<b>Итого:</b>		<b>134</b>	

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

#### **6. Образовательные технологии**

- Личностно-ориентированное обучение.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Технологии развития критического мышления.

**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. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2000.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашинороева 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 Украина 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 (модуля):

п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Элективные курсы по физической культуре	<i>Стадион;</i> - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Собственность
2	Элективные курсы по физической культуре	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Элективные курсы по физической культуре	<i>Спортивный зал:</i> - площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	Элективные курсы по физической культуре	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	Элективные курсы по физической культуре	Теннисный зал: - 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 ВО**  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»  
Курс первый (1)  
Группа БП20ДР62АХ1  
Семестр 1-2  
На 2020- 2021 учебный год  
Преподаватель – лектор  
Преподаватель, ведущий практические занятия - Ткаченко А.Л.  
Кафедра ОиГН

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.		
I	68	68			68		
II	66	66			66	-	Зачет
Итого:	134	134			134	-	Зачет

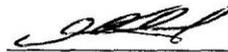
**Технологическая карта**

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>1 семестр</b>			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	1	3
Текущий контроль работы практических занятиях	Раздел 1. Легкая атлетика	16	25
	Раздел 2. волейбол	16	25
	Раздел 3. баскетбол	16	25
	Раздел 7. Туризм	5	22
Итого количество баллов по текущей аттестации		<b>54</b>	<b>100</b>
Итого по дисциплине		<b>54</b>	<b>100</b>

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>2 семестр</b>			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	1	3
Текущий контроль работы практических занятиях	Раздел 4. настольный теннис	16	25
	Раздел 5. футбол	16	25
	Раздел 6. ППФП	16	25
	Раздел 7.1. Туризм	5	22
Итого количество баллов по текущей аттестации		<b>54</b>	<b>100</b>
Промежуточная аттестация		10	30

Итого по дисциплине		64	
---------------------	--	----	--

Ст. преподаватель



М.В. Маруха

И.о. зав. кафедрой ОиГН

\_\_\_\_\_

И.А. Лунгу

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_

И.М. Руснак

**Примечание:** 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 55 до 100 баллов.

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

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»  
« 21 » сентября 2020г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

« 21 » сентября 2020 г.

  
подпись

И.А. Лунгу

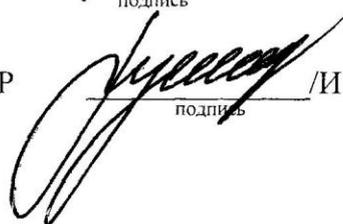
**Согласовано:**

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерные науки, промышленность и транспорт»  
« 22 » сентября 2020 г.

  
подпись

В.М. Сидоров

Зам. директора по УМР

  
подпись

/И.М. Руснак /