

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



С.С. ИВАНОВА

25 " 09 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

на 2020/2021 учебный год

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:
Заочная 5 лет, 3.6 лет.

год набора 2020
(в комбинированном формате)

Бендеры, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Е.Я. Евсеева – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2020 – *9с.*

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (Б1.В.16) «Элективные курсы по физической культуре» студентам заочной обучения 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  / Е.Я. Евсеева, 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.

Задачи дисциплины:

- понимание 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 к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам в вариативной части учебного плана 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.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

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 (модуля)

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				
			Аудиторных			Самост. раб.	
			Лекций	Практич.	Лаб. зан		
I	134	130	2			128	4ч зачет
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	СР
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика.	20					20
2	Волейбол	20	2				18
3	Баскетбол	18					18
4	Футбол	18					18
5	Настольный теннис.	18					18
6	ППФП	18					18
7	Туризм	18					18
	Контроль	4				4	
	Итого:	134	2			4	128

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Название раздела	Объем часов	Темы лекционных 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		

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Практические (семинарские) занятия не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика	1	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. (реферат)	4
	2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	2
	3	(бег по прямой дистанции). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	2
	5	(техника бега на повороте). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). (реферат)	2

	7	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). (реферат)	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			20
Волейбол	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
Баскетбол	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
Футбол	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	2

		(средней частью лба). (реферат)	
	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
Настольный теннис	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 ст-ов. (реферат)	2
	9	Игровая подготовка парная игра(реферат)	2
Итого по разделу часов			18
ППФП	1	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат)	2
	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
Туризм	1	–Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).	4
	2	- Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.).	4
	3	– Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).	4
	4	– Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).	4
	5	Охрана окружающей среды.	2

Итого по разделу часов	18
Итого	128

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

6. Образовательные технологии

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

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

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. Дашиноорбоева 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. / Подред. 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 (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	<i>Инвентарь:</i>	Собственность

	сы по физической культуре	- футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	
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 Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 14 декабря 2015г. № 1470

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс I группа БП20ВР62АХ1, БП20ВР66АХ1 семестр

Преподаватели, ведущие практические занятия - Евсеева Е.Я

Кафедра ОиГН

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам (если введена модульно-рейтинговая система)

№ п/п		Контрольные мероприятия	Баллы	
			Min	Max
КМ-1. Прохождение курса дисциплины			32	60
1	Посещение практических занятий в течении учебного года		30	60
2	Активность на занятиях		2	10
КМ-2. Тестирование технической и двигательной подготовленности (по разделам)			7	35
1	Легкая атлетика		1	5
2	Волейбол		1	5
3	Общая и профессионально прикладная физические подготовки		1	5
4	Баскетбол		1	5
5	Настольный теннис		1	5
6	Футбол		1	5
7	Туризм		1	5
КМ-3. Творческий компонент (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)			1	5
1	Написание и защита реферативных работ			
2	Выполнение теоретических заданий			
3	Участие в научно-практических конференциях			
4	Публикации в сборниках научных трудов			
5	Участие в соревнованиях			
6	Участие в спортивных фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			
Итого за год			40	100

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 40 до 100 баллов.

Необходимый минимум для допуска к зачёту 40 баллов, получения итоговой оценки «зачтено» без проведения итогового контроля 100 баллов

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и тд.), сдачи пропущенных технических элементов.

Составитель  /Е.Я. Евсеена, преподаватель кафедры ОнГН/

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

И.о. зав. кафедры – разработчика
« 21 » сентября 2020 г.  И.А. Лунгу

Согласовано:

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

Зам. директора по УМР  И.М. Руснак /