

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



И.о. директора БПФ ГОУ
«ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
С.С. ИВАНОВА

(подпись, расшифровка подписи)

“ 25 ” 09 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год
(для набора 2019)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки

5.38.03.01 «Экономика»

Профиль подготовки

Экономика предприятий и организаций (строительство)

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Заочная 5 лет.

Бендеры, 2019

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» / сост.
М.В. Маруха – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2019 - 8 с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины *Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре»* студентам заочной формы обучения по направлениям подготовки: 5.38.03.01 «Экономика».

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 5.38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 ноября 2015 г. № 1327.

Составитель  / М.В. Маруха, 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 *Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре»* относится к дисциплинам вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлениям: 5.38.03.01 «Экономика»

Для изучения дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре»* необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Основы безопасности и жизнедеятельности».

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 (модуля)

Курс	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	Всего	В том числе				
			Аудиторных			Самост. раб.	
			Лекций	Практич.	Лаб. зан		
II	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.	26					26
2	Волейбол	26	2				24
3	Баскетбол	26					26
4	Футбол	26					26
5	ППФП	26					26
6	Контроль технической подготовки	4				4	
	Итого:	134	2			4	128

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Практические (семинарские) занятия - не предусмотрены

Лекции

№ п/п	Номер раздела	Объем часов	Темы лекционных занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1.	2	2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов в волейболе(прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование).	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
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)	8
	2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	8
	3	(бег по прямой дистанции). (реферат)	4

	4	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	6
Итого по разделу часов			26
Раздел 2	1	История развития волейбола . правила игры (реферат)	6
	2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). (реферат)	6
	3	Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении(реферат)	6
	4	Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении. (реферат)	6
Итого по разделу часов			24
Раздел 3	1	История развития баскетбол. Правила игры (реферат)	8
	2	Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). (реферат)	8
	3	Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). (реферат)	4
	4	Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). (реферат)	6
Итого по разделу часов			26
Раздел 4	1	История развития футбола. Правила игры (реферат)	8
	2	Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). (реферат)	8
	3	Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). (реферат)	4
	4	Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). (реферат)	6
Итого по разделу часов			26
Раздел 5	1	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат)	8
	2	–Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. (реферат)	8
	3	- Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. (реферат)	4
	4	- Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. (реферат)	6
Итого по разделу часов			26
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 и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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. / 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 (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 Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по профилю подготовки: «Экономика предприятий и организаций (строительство)» направления подготовки 5.38.03.01 «Экономика».

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс _____ 1 _____ группы БП19ВР62ЭК1

Преподаватель – лектор - _____

Преподаватели, ведущие практические занятия Маруха М.В.

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		10	20
1	Посещение практических спортивных секций в течении учебного года	10	20
КМ-2. Тестирование технической и двигательной подготовленности (по разделам)		25	60
1	Легкая атлетика	5	15
2	Волейбол	5	15
3	Общая и профессионально прикладная физические подготовки	5	15
4	Баскетбол	5	15
6	Футбол	5	15
КМ-3. Творческий компонент (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 20)		5	20
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

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

Составитель  /М.В. Маруха, преподаватель кафедры ОиГН

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 23 » сентября 2019г. протокол № 2

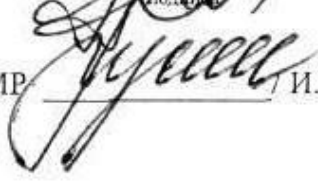
И.о. зав. кафедры – разработчика

« 23 » сентября 2019г.  И.А. Лунгу

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

« 24 » сентября 2019г.  Н.В. Дмитрисва

Зам. директора по УМР  И.М. Руснак