

Государственное образовательное учреждение
«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 2019 г.)

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:

очная

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост. А.Л. Ткаченко – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2021 – 9с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части базовых дисциплин 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 направлениям подготовки: 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации 14 декабря 2015г. №1470.

Составитель  А.Л. Ткаченко, преподаватель кафедры ОиГН

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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 к вариативной части базовых дисциплин основной образовательной программы ВО по направлению 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство».

Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимы знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении. Читается в 1-6 семестрах на очном обучении.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих 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 часах по видам аудиторной работы студентов по семестрам:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. (3 курс 5,6 семестр – 60 часов)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам для всех направлений подготовки.

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб	Практич.		
V	30	30			30		
VI	30	30			30	-	Зачет
Итого:	60	60			60	-	Зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика.	8	-	8	-	-
2	Волейбол	8	-	8	-	-
3	Баскетбол	8	-	8	-	-
4	Футбол	6	-	6	-	-
5	Настольный теннис	6	-	6	-	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	-	4	-	-
7	Туризм	20	-	20	-	-
Итого:		60		60		

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического (семинарского) занятия
5 семестр			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	2	1.1. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции. (бег по прямой дистанции, техника бега на повороте).
2		2	1.2. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу).
3		2	1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).
4		2	1.4. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.).
Итого по разделу № 1. - 8 часов			
1	Раздел 2. Волейбол	2	2.1 Упражнения для совершенствования техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).
2		2	2.2 Упражнения для совершенствования техники приема двумя снизу в опорном положении, техники приема одной снизу в опорном положении.
3		2	2.3 Упражнения для совершенствования техники передачи сверху (снизу) в опорном положении.
4		2	2.4 Упражнения для совершенствования техники нижней подачи, верхней боковой подачи и верхней прямой подачи.
Итого по разделу № 2. – 8 часов			
1	Раздел 6. ППФП	2	6.1 –Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.
2		2	6.2 Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.
Итого по разделу № 6. –4 часа			
1	Раздел 7. Туризм	2	7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
2		2	7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.).
3		2	7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
4		2	7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
5		2	7.5 - Охрана окружающей среды.
Итого по разделу № 7. –10 часов			
Итого за 5 семестр – 30 часов			
6 семестр			

1	Раздел 3. Баскетбол	2	3.1. Упражнения для совершенствования техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).
2		2	3.2. Упражнения для совершенствования техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу) и передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
3		2	3.3 Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
4		2	3.4 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой или двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
Итого по разделу № 3. – 8 часа			
1	Раздел 4. Футбол	2	4.1 Упражнения для совершенствования техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).
2		2	4.2. Упражнения для совершенствования техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы) и туловищем (грудью, животом).
3		2	4.3 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).
Итого по разделу № 4. – 6 часов			
1	Раздел 5. Настольный теннис	2	5.1 Упражнения для совершенствования техники перемещений (основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса).
2		2	5.2 Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая).
3		2	5.3 Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка).
Итого по разделу № 5. –6 часов			
1	Раздел 7. Туризм	2	7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
2		2	7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.).
3		2	7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
4		2	7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
5		2	7.5 - Охрана окружающей среды.
Итого по разделу № 7. –10 часов			
Итого за 6 семестр – 30 часов			
Всего за 3 курс - 60 часов			

**Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены.
Самостоятельная работа – учебным планом не предусмотрена.**

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** - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. В начале каждого учебного года выявляется уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно - ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высо-

кими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости студентов по физической культуре, а обучающихся с высоким уровнем не интересно на занятиях, рассчитанным на среднего студента. Обучающиеся с низким и средним уровнем физической подготовки привлекаются к посещению секций по разным видам спорта, организованным в БПФ, с высоким уровнем развития студенты задействованы в соревнованиях проводимых в БПФ, ПГУ.

- **Здоровьесберегающие технологии** - на аудиторных занятиях физической культуры данная технология – это основа основ. Занятия физической культуры построены оптимально комфортно для обучающихся, учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья студентов. В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся самостоятельно готовят упражнения разминки, что способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Обучающиеся, освобожденные временно от занятий по состоянию здоровья, готовят рефераты по теоретическому материалу дисциплины. С целью укрепления здоровья, воспитания интереса к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и противопоказания к физической нагрузке создаются медицинские группы в БПФ. При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

На аудиторных занятиях и внеаудиторное время постоянно ведутся беседы со студентами: по профилактике вредных привычек, о здоровом образе жизни, о значении занятий физической культурой и спортом для развития физического развития, о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием, об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студентов и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

- **Игровые технологии** - используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности студентов. Игры на занятиях выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное практическое занятие интересным и увлекательным.

- **Соревновательные технологии** – это повышение эмоциональной направленности занятия по ФК, увеличение интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышение мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

- **Технологии развития критического мышления** – состоит из трех стадий организации учебного процесса: на 1 этапе вызова из памяти «вызываются», актуализируются имеющиеся знания и представления об изучаемом, формируется личный интерес, определяются цели рассмотрения той или иной темы; 2 этап, стадия осмысления (или реализации смысла), как правило, обучающийся вступает в контакт с новой информацией. Происходит ее систематизация. Студент получает возможность задуматься о природе изучаемого объекта, учится формулировать вопросы по мере соотнесения старой и новой информации. Происходит формирование собственной позиции. Очень важно, что уже на этом этапе с помощью ряда приемов уже можно самостоятельно отслеживать процесс понимания материала; 3 этап размышления (рефлексии) характеризуется тем, что студент закрепляет новые знания и активно перестраивают собственные первичные представления с тем, чтобы включить в них новые понятия.

Семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
5	Практические занятия	лично-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, соревновательные технологии, технологии развития критического мыш-	6

		ления.	
6	Практические занятия	лично-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, соревновательные технологии, технологии развития критического мышления.	6
Итого:			12

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., 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>

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:

Студенты, осваивающие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре», оцениваются по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) явля-

ется регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Рабочая 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 основной образовательной программе по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство».

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс – III

Группа БП19ДР62АХ1

семестр 5 - 6

на 2021- 2022 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Ткаченко А.Л.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан			
V	30	30	-	30	-		
VI	30	30	-	30	-	-	Зачет
Итого:	60	60	-	60	-	-	Зачет

Технологическая карта

Учебная дисциплина	Уровень образования/	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульнорейтинговая система)	Количество зачетных единиц / кредитов	
«Элективные курсы по физической культуре»	бакалавриат		-	
<i>Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):</i>				
нет				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (не предусмотрен)				
<i>(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)</i>				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Практические занятия	Посещаемость и активность на практических занятиях	аудиторная	4	10
Легкая атлетика	Зачетное тестирование	аудиторная	4,5	11
Волейбол	Зачетное тестирование	аудиторная	5	13
Общая и профессионально прикладная физические подготовки	Правильность выполнения комплексных упражнений	аудиторная	4,5	11,5
Баскетбол	Зачетное тестирование	аудиторная	5	13
Настольный теннис	Зачетное тестирование	аудиторная	4,5	11,5
Футбол	Зачетное тестирование	аудиторная	5,5	14

Туризм	туристический поход	аудиторная и внеаудиторная	7	16
<i>Итого:</i>			40	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Написание и защита реферативных работ	написание реферата	внеаудиторная	1	5
Выполнение теоретических заданий	письменное тестирование	внеаудиторная	1	5
Участие в научно-практических конференциях	подготовка доклада	внеаудиторная	1	5
Публикации в сборниках научных трудов	подготовка статьи	внеаудиторная	1	5
Спортивные соревнования в БПФ	участие	внеаудиторная	1	5
Спортивные соревнования в ПГУ, Республиканские	участие	внеаудиторная	1	5
Зачет	сдача зачетного тестирования	аудиторная	10	30
<i>Итого:</i>			16	60
<i>Итого максимум:</i>			56	100

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.

Составитель преподаватель кафедры ОиГН  /А.Л. Ткаченко

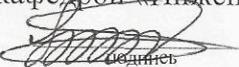
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 20 » сентября 2021 г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

« 20 » сентября 2021 г.  И.А. Лунгу

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерные науки, промышленность и транспорт»

« 21 » сентября 2021 г.  А.С. Янута

Зам. директора по УМР

 /И.М. Руснак /