

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПФ
ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
С.С. ИВАНОВА /

«*И*» (подпись) 09 2022 г (Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2023 учебный год

Направление:

5.38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Экономика предприятий и организаций (строительство)»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

ГОД НАБОРА 2022

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 5.38.03.01 «Экономика» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки «Экономика предприятий и организаций (строительство)».

Составитель рабочей программы:

преподаватель кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»



Шахов Я.С.

(подпись)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

«19» сентября 2022г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

«19» сентября 2022 г.  С.С. Иванова

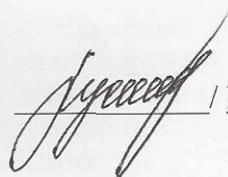
(подпись)

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Социально-экономические дисциплины и экономика строительства»

«01» сентября 2022 г.  / Е.В. Корниевская /

(подпись)

Зам. директора по УМР



/ И.М. Руснак /

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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, 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 ОПОП ВО.

Дисциплина Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре» относится вариативной части обязательных дисциплин учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по профилю «Экономика предприятий и организаций (строительство)» направления 5.38.03.01 «Экономика».

Читается дисциплина в 1-6 семестрах на очном обучении.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД _{УК-6.1} . Способен формулировать задачи, оценивать свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели ИД _{УК-6.2} . Способен понимать важность планирования перспективных целей на различные периоды времени, выстраивать и реализовывать индивидуальную траекторию саморазвития, этапов карьерного роста ИД _{УК-6.3} . Способен применять методы и принципы саморазвития и самообразования в течение всей жизни ИД _{УК-6.4} . Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД _{УК-6.5} . Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД _{УК-6.6} . Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения пол-	ИД _{УК-7.1} . Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД _{УК-7.2} . Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни

ноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД _{УК-7.3} . Выбор здоровые сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма ИД _{УК-7.4} . Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности ИД _{УК-7.5} . Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
---	---

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной работы студентов по семестрам:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. (1 курс 1,2 семестр – 134 часа)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Семестр	Трудоемкость, часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан				
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				
		Всего	аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	16	-	16	-	-
2	Волейбол	20	-	20	-	-
3	Баскетбол	22	-	22	-	-
4	Футбол	24	-	24	-	-
5	Настольный теннис	16	-	16	-	-
6	ППФП	16	-	16	-	-
7	Туризм.	20	-	20	-	-
Итого:		134	-	134	-	-

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений
2		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).	
3		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).	
4		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).	
5		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).	
6		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки)	
7		2	Упражнения для обучения технике эстафетного бега	
8		2	Контрольные упражнения для оценки физической подготов-	

			ленности студента по легкой атлетике	
Итого по разделу - 16 часов				
Волейбол				
1	2	2	История развития волейбола. Правила игры. Упражнения для обучения технике перемещений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для обучения технике приема мяча двумя руками снизу в опорном положении.	
3		2	Упражнения для обучения технике приема мяча одной рукой снизу в опорном положении.	
4		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча сверху в опорном положении.	
5		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча снизу в опорном положении.	
6		2	Упражнения для обучения технике нижней подачи.	
7		2	Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.	
8		2	Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.	
9		2	Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.	
10		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу	
Итого по разделу – 20 часов				
Баскетбол				
1	3	2	История развития баскетбола. Правила игры. Упражнения для обучения технике передвижений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча двумя руками	
3		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча одной рукой	
4		2	Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком	
5		2	Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком	
6		2	Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками	
7		2	Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой	
8		2	Упражнения для обучения технике овладения мячом и противодействия при защите	
9		2	Упражнения для обучения тактическим действиям в нападении.	
10		2	Упражнения для обучения взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении	
11		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	
Итого по разделу. – 22 часа				
Футбол				
1	4	2	История развития футбола. Правила игры. Упражнения для обучения технике передвижений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой	
3		2	Упражнения для обучения технике остановки мяча туловищем	
4		2	Упражнения для обучения технике остановки мяча головой	
5		2	Упражнения для обучения технике передач мяча по назначению	
6		2	Упражнения для обучения технике передач мяча по дистанции	
7		2	Упражнения для обучения технике передач мяча по направлению	
8		2	Упражнения для обучения технике передач мяча по способу выполнения	
9		2	Упражнения для обучения технике передач мяча по траектории	
10		2	Упражнения для обучения технике передач мяча по времени	
11		2	Упражнения для обучения технике ведения мяча	
12		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу	

Итого по разделу – 24 часа						
Настольный теннис						
1	5	2	История развития настольного тенниса. Упражнения для обучения технике передвижений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заве- дений		
2		2	Упражнения для обучения технике подач			
3		2	Упражнения для обучения технике ударов по мячу			
4		2	Упражнения для обучения технике ударов с вращением мяча			
5		2	Упражнения для обучения технике приема подач			
6		2	Упражнения для обучения основным техническим приемам			
7		2	Упражнения для обучения основным тактическим приемам			
8		2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису.			
Итого по разделу – 16 часов						
ППФП						
1	6	2	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи	Физическая культура сту- дента. Учебник для ВУЗ		
2		2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.			
3		2	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.			
4		2	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.			
5		2	Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.			
6		2	Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.			
7		2	Упражнения развития статической выносливости			
8		2	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов			
Итого по разделу – 16 часов						
Туризм						
1	7	4	Организация туристического похода	Физическая культура студента. Учебник для ВУЗ		
2		4	Способы вязки узлов			
3		4	Способы разжигания костра			
4		4	Организация туристического лагеря			
5		4	Охрана окружающей среды.			
Итого по разделу – 20 часов						
Итого - 134 часа						

**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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

6.1 Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями:

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Теория и методика физиче-	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	электронная

	ской культуры. Учебник					библиотека БПФ
5	Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».	Евсеев Ю.И.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
Дополнительная литература						
1	Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
2	Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Туризм. Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие	Кузин О.П.	2019	-	в наличии	электронная библиотека БПФ
5	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	электронная библиотека БПФ
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100 ;						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

7. 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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Преподавателю следует акцентировать внимание на закрепление студентами знаний и умений основ техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, направленных на развитие физических качеств, необходимых в будущей профес-

сиональной деятельности, и на формирование личности, используя различные средства и методы обучения.

Студенты, осваивающие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре», должны оцениваться по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологическое и методическое повышение функциональной и двигательной подготовленности студента.

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").

9. Технологическая карта дисциплины.

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

Курс – I

Группа: БП22ДР62ЭК1

семестр 1- 2

на 2022- 2023 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Шахов Я.С.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Семестр	Трудоемкость, часы	Количество часов				Самост. работы	Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных					
Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан				
I	68	68	-	68	-		
II	66	66	-	66	-	-	Зачет
Итого:	134	134	-	134	-	-	Зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
1 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Раздел 1. Легкая атлетика	2,5	7
	Раздел 2. Волейбол	3	9
	Раздел 3. Баскетбол	3	9
	Раздел 7. Туризм	1,5	4
Рубежный контроль	Зачетное тестирование по разделам 1, 2, 3, 7	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 семестр		20	50
2 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Раздел 4. Футбол	3,5	10
	Раздел 5. Настольный теннис	2,5	7,5
	Раздел 6. ППФП	2,5	7,5
	Раздел 7. Туризм	1,5	4
Рубежный контроль	Зачетное тестирование по разделам 4, 5, 6, 7	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 2 семестр		20	50
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 курс	весовой коэффициент 0,4	40	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.

- 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

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

Преподаватель

Я.С. Шахов

И.о. зав. кафедрой ОиГН

С.С. Иванова

Зам. директора по УМР

И.М. Руснак