

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
Гуцу В.Ф., профессор.
«29» 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021/2022 учебный год

Учебной дисциплины

«Элективный курс по физической культуре»

Специальность: 2.23.05.01 «Наземные транспортно-технические средства»

Специализация №3: «Технические средства агропромышленного
комплекса»

Для набора
2021 года

Квалификация (степень) выпускника
инженер

Форма обучения:
Заочная, заочная(ускоренное)

ТИРАСПОЛЬ, 2021г.

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 ОПОП.

Дисциплина Б1.О.06 «Элективный курс по физической культуре» относится к Блоку 1 – обязательная часть учебного плана подготовки студентов Специальность 2.23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» Специализация: «Технические средства агропромышленного комплекса»

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения умений, навыков, динамике физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих универсальных компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Само-организация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.
		ИД-2 УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных

		возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3 УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4 УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИД-5 УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (268 часов).

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам:

Семестр	Трудоемкость в часах	Лекции	Методико-практические занятия.	Учебно-тренировочные занятия	Самост. Работы	Формы итогового контроля
II	134			134		
IV	134			134		
VI	60			60		зачет
Итого	328			328		4

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

№ п/п	Наименование заданий	всего	Внеаудиторная работа
-------	----------------------	-------	----------------------

1	Подготовка работы для оценки промежуточного контроля программного материала	44	44
2	Подготовка ответов на вопросы	40	40
3	Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие двигательных качеств. Виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая.	40	40
4	Легкая атлетика: техника бега на короткие дистанции, средние, длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника эстафетного и челночного бега. Техника прыжков с места и в длину с разбега.	40	40
5	Спортивные игры Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техника тактических действий в нападении и защите. Судейство.	40	40
6	Волейбол: техника перемещения (стойки, скачки, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Техничко-тактичекие действия в нападении и защите. Судейство.	40	40
7	Футбол: техника перемещения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, удары). Техничко-тактичекие действия в нападении и защите. Судейство.	40	40
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения в равновесии, лазание и перелазание, перенос груза, упражнения с мячами, метание.	40	40
		324	324

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности лекции, лабораторные работы и практические занятия не предусмотрены учебным планом.

Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование заданий	Кол-во часов	Форма контроля
1	Подготовка работы для оценки промежуточного контроля программного материала	44	Тесты, письменная работа
2	Подготовка ответов на вопросы	40	Тест-опрос
3	Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие	40	Комплексы ОРУ

	двигательных качеств. Виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая.		
4	Легкая атлетика: техника бега на короткие дистанции, средние, длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника эстафетного и челночного бега. Техника прыжков с места и в длину с разбега.	40	
5	Спортивные игры Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техника тактических действий в нападении и защите. Судейство.	40	
6	Волейбол: техника перемещения (стойки, скачки, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	40	
7	Футбол: техника перемещения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, удары). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	40	
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка: общеразвивающие упражнения в равновесии, лазание и перелазание, перенос груза, упражнения с мячами, метание.	40	
		324	

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура» не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

В учебном процессе используются следующие образовательные технологии. В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки материал Программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный, или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, в том числе авторских, интегративных и других.

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

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств
----------	--------------	----------------	----------------------------

1	Итоговый контроль	Зачет (6 семестр)	Выполнение тестовых заданий, опрос
---	-------------------	-------------------	------------------------------------

7.1. примерная тематика сообщений.

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основные понятия физической культуры
12. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Влияние физических упражнений на организм человека.
15. Закономерности образования двигательных навыков.
16. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
17. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
18. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.
20. Средства и методы развития физических качеств.
21. Основные понятия физической культуры
22. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели

физической культуры человека.

23.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

24.Влияние физических упражнений на организм человека.

25.Закономерности образования двигательных навыков.

26.Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.

27.Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).

28.Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

29.Методические принципы и методы физического воспитания.

30.Средства и методы развития физических качеств.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

8.1. Основная литература

1.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М, 2003. – 418 с.

2.Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. – ТМЦДО, 2006.– 257 с.

3Физическая культура./ Учеб.пособие. / Под ред. Проф.Дашинобоева В.Д. – ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

4Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. –М., 2000.

5Черба Т.И., Твердохлебова Л.И., Гилко В.И. «Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями». Учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов; Тирасполь, 2012г.

8.2. Дополнительная литература

1.Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.

2. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М., 2003. — 464 с.

3.Спортивные игры.Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка.,Ю.М.Портного. –М., 2004., 520 с.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта.М., 2000., 408 с.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4.

9. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека e-librare.

2. Информационные справочные и поисковые системы Rambler, Яндекс, Google.

. Методические указания и материалы по видам занятий

1. Черба Т.И., Твердохлебова Л.И., Гилко В.И. «Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями». Учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов; Тирасполь, 2012г.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи; - скакалки.	Собственность

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, используя при этом различные средства и методы обучения.

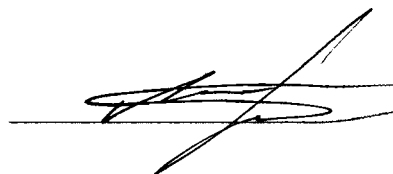
11. Технологическая карта дисциплины

Курс – 1 группа АТ20ДР65НТ1

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мазур В.В.

Кафедра физического воспитания

Составитель:



/Мазур В.В., ст. преподаватель.

Зав. кафедрой

«Физического воспитания»



/Черба Т. И., доцент.

Согласовано:

Зав.кафедрой

Эксплуатация и ремонт МТП



Клинк Г.В., доцент

И.о. декана АТФ _____



Димогло А.В, ст. преподаватель