

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БГФ
ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
С.С. ИВАНОВА /
(подпись) (Ф.И.О.)
« 30 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.16.; Б1.В.17.

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2025 учебный год

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очно-заочная 5 лет

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 2.08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

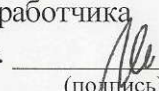
Составитель рабочей программы:
преподаватель кафедры ОиГН

 /Я.С. Шахов /
(подпись) (Ф.И.О.)

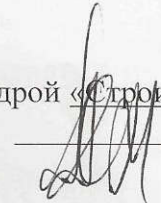
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 19 » сентября 2022г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

«19 » сентября 2022 г.  С.С. Иванова
(подпись)

Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

«__» сентября 2022 г.  / Н.В. Дмитриева /

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»

«__» сентября 2022 г.  Н.А. Поперешнюк
подпись

Зам. директора по УМР

 /И.М. Руснак /
подпись

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, 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 ВО.

Дисциплина Б1.В.16; Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части обязательных дисциплин основной профессиональной образовательной программы ВО по направлению 2.08.03.01 «Строительство», профилю «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Читается в 1-6 семестре на очной форме обучения (1-3 курсах очно-заочной формы обучения).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	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. Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения ИД УК-6.2. Оценка личностных, ситуативных и временных ресурсов ИД УК-6.3. Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД УК-6.4. Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД УК-6.5. Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности ИД УК-6.6. Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания ИД УК-6.7. Формирование портфолио для поддержки образовательной и профессиональной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИД УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья ИД УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих 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 з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
1	134	20		20		114	зачет
2	134	20		20		114	зачет
3	60	20		20		40	зачет
Итого:	328	60		60		268	зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	аудиторная работа			Контроль	Внеаудиторная работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Теоретический	-	-	-	-	-	-
2	Практический	292	-	48	-	-	244
3	Контрольный	36	-	12	-	-	24
Итого:		328	-	60	-	-	268

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены.

Практические (семинарские) занятия (по курсам)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
1 курс				
Практический раздел				
1	2	4	Тема 1. Легкая атлетика	Инвентарь: секундомер
		2	1.1 Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений	
2		2	1.2 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).	Инвентарь: мячи волейбольные
3		4	Тема 2. Волейбол	
		2	2.1 Упражнения для обучения технике перемещений	
4		2	2.2 Упражнения для обучения технике приема мяча двумя руками снизу в опорном положении	
5		4	Тема 3. Баскетбол	Инвентарь: мячи баскетбольные
		2	3.1 Упражнения для обучения технике передвижений	
6		2	3.2 Упражнения для обучения технике передачи мяча двумя руками	
7		4	Тема 4. Футбол	Инвентарь: мячи футбольные
	2	4.1 Упражнения для обучения технике передвижений		
8	2	4.2 Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой		
Итого по разделу - 16 часов				
Контрольный раздел				
1	3	2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу	
2		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу	
Итого по разделу - 4 часа				
Итого за 1 курс - 20 часов				

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
2 курс				

Практический раздел					
1	2	4	Тема 1. Легкая атлетика	Инвентарь: секундомер	
		2	1.1 Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений		
2		2	1.2 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).	Инвентарь: мячи волейбольные	
		4	Тема 2. Волейбол		
3		2	2.1 Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в опорном положении		
4		2	2.2 Упражнения для совершенствования техники подачи.	Инвентарь: мячи баскетбольные	
		4	Тема 3. Баскетбол		
5		2	3.1 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками		
6		2	3.2 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком	Инвентарь: ракетки, мячи.	
7		4	Тема 5. Настольный теннис		
		2	5.1 Упражнения для совершенствования техники передвижений		
8		2	5.2 Упражнения для совершенствования техники подач		
Итого по разделу - 16 часов					
Контрольный раздел					
1	3	2	Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике		
2		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.		
Итого по разделу - 4 часа					
Итого за 2 курс - 20 часов					

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия	
3 курс					
Практический раздел					
1	2	4	Тема 1. Легкая атлетика	Инвентарь: секундомер	
		2	1.1 Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений		
2		2	1.2 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).		
3		4	Тема 2. Волейбол	Инвентарь: мячи волейбольные	
		2	2.1 Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в опорном положении		
4		2	2.2 Упражнения для совершенствования техники подачи.		
5		4	Тема 3. Баскетбол	Инвентарь: мячи баскетбольные	
		2	3.1 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками		
6		2	3.2 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком		
7		4	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
		2	6.1 Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.		
8		2	6.2 Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.		
Итого по разделу - 16 часов					
Контрольный раздел					
1	3	2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу		
2		2	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов		
Итого по разделу - 4 часа					
Итого за 3 курс - 20 часов					
Итого по дисциплине - 60 часов					

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоем- кость (в часах)	
1 курс				
Раздел 2	1	Тема 1. Легкая атлетика	14	
		1.1 Элементарные правила соревнований по легкой атлетике (СИТ)	2	
		1.2 Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (Тех- ника бега на повороте, низкий старт и стартовый разбег, переход от стар- тового разбега к бегу, выход с поворота на прямую часть дорожки) (СИТ, СИПЗ)	8	
		1.3 Упражнения для обучения технике эстафетного бега (представление о эстафетном беге, передача эстафетной палочки) (СИТ, СИПЗ)	4	
	2	Тема 2. Волейбол	14	
		2.1 История развития волейбола. Правила игры. (СИТ)	2	
		2.2 Упражнения для обучения технике: приема мяча двумя руками снизу в опорном положении, передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в опорном положении. (СИТ, СИПЗ)	6	
		2.3 Упражнения для обучения технике: нижней подачи, верхней боковой подачи, верхней прямой подачи (СИТ, СИПЗ)	6	
	3	Тема 3. Баскетбол	16	
		3.1 Истрия развития баскетбол. Правила игры (СИТ)	2	
		3.2 Упражнения для обучения технике передачи мяча одной рукой (двумя руками) (СИТ, СИПЗ)	5	
		3.3 Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким (высоким) отскоком (СИТ, СИПЗ)	5	
		3.4 Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя ру- ками (одной рукой) (СИТ, СИПЗ)	4	
	4	Тема 4. Футбол	16	
		4.1 История развития футбола. Правила игры (СИТ)	2	
		4.2 Классификация техники передвижения в футболе. (СИТ)	4	
		4.3 Классификация ударов по мячу в футболе. Упражнения для обучения технике ударов по мячу (СИТ, СИПЗ)	5	
		4.4 Классификация остановки мяча в футболе. Упражнения для обучения технике остановки мяча (СИТ, СИПЗ)	5	
	5	Тема 5. Настольный теннис	14	
		5.1 История развития настольного тенниса. (СИТ)	2	
		5.2 Упражнения для обучения технике подач. (СИТ, СИПЗ)	6	
		5.3 Упражнения для обучения технике ударов с вращением мяча (СИТ, СИПЗ)	6	
	Раздел 2	6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	16
			6.1 Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, поня- тие ППФП ее цели и задачи. (СИТ)	4
6.2 Упражнения на развитие профессионально важных психофизиоло- гических и психофизических качеств. (СИТ)			6	
6.3 Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. (СИТ)			6	
7		Тема 7. Туризм	16	
		7.1 Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). (СИТ)	4	
		7.2 Способы вязки узлов (морской, простой, кровавый, восьмерка, ду- бовый, улинь и т.д.). (СИТ, СИПЗ)	4	
		7.3 Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). (СИТ)	4	
		Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). Охрана ок- ружающей среды. (СИТ)	4	
Итого по разделу часов			106	
Раздел 3		Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности сту- дента по легкой атлетике. (СВКУ)	2	
		Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу. (СВКУ)	2	

		Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису. (СВКУ)	2
		Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов (СВКУ)	2
Итого по разделу часов			8
Итого за 1 курс -114 часов			
2 курс			
Раздел 2	1	Тема 1. Легкая атлетика	14
		1.1 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (Техника бега на повороте, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, выход с поворота на прямую часть дорожки) (СИПЗ)	8
		1.2 Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега (представление о эстафетном беге, передача эстафетной палочки) (СИПЗ)	6
	2	Тема 2. Волейбол	14
		2.1 Упражнения для совершенствования техники: приема мяча двумя руками снизу в опорном положении, передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в опорном положении. (СИПЗ)	6
		2.2 Упражнения для совершенствования техники: нижней подачи, верхней боковой подачи, верхней прямой подачи (СИПЗ)	6
		2.3 Упражнения для обучения технике атакующего удара. (СИТ)	2
	3	Тема 3. Баскетбол	16
		3.1 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча одной рукой (двумя руками) (СИПЗ)	4
		3.2 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким (высоким) отскоком (СИПЗ)	4
		3.3 Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками (одной рукой) (СИПЗ)	4
		3.4 Упражнения для обучения технике овладения мячом (СИТ)	2
		3.5 Упражнения для обучения тактическим действиям в нападении (СИТ)	2
	4	Тема 4. Футбол	16
		4.1 Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу (СИПЗ)	4
		4.2 Упражнения для совершенствования техники остановки мяча (СИПЗ)	4
		4.3 Упражнения для обучения технике передач мяча: по назначению, по дистанции, по направлению, по способу выполнения, по траектории, по времени (СИТ)	4
		4.4 Упражнения для обучения технике ведения (СИТ, СИПЗ)	4
	5	Тема 5. Настольный теннис	14
		5.1 Упражнения для совершенствования техники подач. (СИПЗ)	4
		5.2 Упражнения для совершенствования техники ударов с вращением мяча (СИПЗ)	4
		5.3 Упражнения для обучения технике приема подач (СИТ, СИПЗ)	4
		5.4 Упражнения для обучения основным техническим приемам (СИТ)	2
	6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	16
		6.1 Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. (СИТ)	4
		6.2 Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. (СИТ)	6
		6.3 Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня (СИТ, СИПЗ)	6
	7	Тема 7. Туризм	16
		7.1 Способы ориентирования. Ориентирование при помощи компаса и карты. (СИТ)	4
		7.2 Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи. (СИТ)	2
		7.3 Требования безопасности к местам привалов и ночлегов (СИТ)	4
		7.4 Организация туристического быта в путешествиях (СИТ)	4
	7	7.5 Техника и тактика в соревнованиях по ориентированию на местности. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			106

Раздел 3	1	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу (СВКУ)	2
	2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу (СВКУ)	2
	3	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису. (СВКУ)	2
	4	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов (СВКУ)	2
Итого по разделу часов			8
Итого за 2 курс -114 часов			
3 курс			
Раздел 2		Тема 1. Легкая атлетика	4
	1	1.1 Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (Техника бега на повороте, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, выход с поворота на прямую часть дорожки) (СИПЗ)	4
		Тема 2. Волейбол	6
	2	2.1 Упражнения для совершенствования техники приема мяча (СИПЗ)	3
		2.2 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча (СИПЗ)	3
		Тема 3. Баскетбол	6
	3	3.1 Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину (СИПЗ)	3
		3.2 Упражнения для совершенствования техники взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении (СИТ)	3
		Тема 4. Футбол	4
	4	4.1 Классификация финтов в футболе. (СИТ)	2
		4.2 Классификация техники вратаря (СИТ)	2
		Тема 5. Настольный теннис	4
	5	5.1 Упражнения для совершенствования основных технических приемов. (СИПЗ)	2
		5.2 Упражнения для совершенствования основных тактических приемов. (СИПЗ)	2
		Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4
	6	6.1 Упражнения развития статической выносливости (СИТ)	2
		6.2 Дополнительные средства повышения работоспособности (СИТ)	2
		Тема 7. Туризм	4
	7	7.1 Распределение обязанностей в группе и их функции. (СИТ)	2
		7.2 Снаряжение и организация питания в походе. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			32
Раздел 3	1	Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике (СВКУ)	2
	2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу. (СВКУ)	2
	3	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу (СВКУ)	2
	4	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису. (СВКУ)	2
Итого по разделу часов			8
Итого за 3 курс - 40 часов			
Итого по дисциплине 268 часов			

Примечание: **СИТ** – самостоятельное изучение темы; **СИПЗ** - самостоятельное исполнение практических заданий по технике выполнения изучаемых упражнений по спортивно-технической подготовке; **СВКУ**- самостоятельное выполнение контрольных упражнений- тестов для оценки спортивно-технической подготовки студента по видам спорта.

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

№	Наименование учебника,	Автор	Год	Кол-во	Электрон-	Место размеще-
---	------------------------	-------	-----	--------	-----------	----------------

п/п	учебного пособия		издания	экземп- ляров	ная версия	ния 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 физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	электронная 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.kfv.ucoz.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	Стадион: сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический городок.	Собственность
2	Стадион: открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Спортивный зал: 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 профессиональной 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 зачету является регулярность посещения учебных занятий, выполнения самостоятельной работы в виде написания рефератов в полном объеме согласно рабочей программы.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде рефератов. 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: БП22ВР62СТР1

на 2022- 2023 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия – Я.С. Шахов

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич.зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
1	134	20	-	20	-	114	зачет
Итого:	134	20	-	20	-	114	зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий.	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы студента	Тема 1. Легкая атлетика	5	13
	Тема 2. Волейбол	5	13
	Тема 3. Баскетбол	5	13
	Тема 4. Футбол	4	10
	Тема 5. Настольный теннис	2,5	7
	Тема 6. ППФП	5	13
	Тема 7. Туризм	2,5	7
Рубежный контроль	Контрольные упражнения	7	14
Итого количество баллов по текущей аттестации за 1 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине за 1 курс	весовой коэффициент 0,4	40	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс – II

группа: БП22ВР62ПГ1, БП22ВР62ТГ1

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия – Я.С. Шахов

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич.зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
2	134	20	-	20	-	114	зачет
Итого:	134	20	-	20	-	114	зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы студента	Тема 1. Легкая атлетика	5	13
	Тема 2. Волейбол	5	13
	Тема 3. Баскетбол	5	13
	Тема 4. Футбол	4	10
	Тема 5. Настольный теннис	2,5	7
	Тема 6. ППФП	5	13
	Тема 7. Туризм	2,5	7
Рубежный контроль	Контрольные упражнения	7	14
Итого количество баллов по текущей аттестации за 2 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине за 2 курс	весовой коэффициент 0,4	40	100

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс – III

группа: БП22ВР62ПГ1 , БП22ВР62ТГ1

на 2024- 2025 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия – Я.С. Шахов

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич.зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
3	60	20	-	20	-	40	зачет
Итого:	60	20	-	20	-	40	зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы студента	Тема 1. Легкая атлетика	5	13
	Тема 2. Волейбол	5	13
	Тема 3. Баскетбол	5	13
	Тема 4. Футбол	4	10
	Тема 5. Настольный теннис	2,5	7
	Тема 6. ППФП	5	13
	Тема 7. Туризм	2,5	7
Рубежный контроль	Контрольные упражнения	7	14
Итого количество баллов по текущей аттестации за 3 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине за 3 курс	весовой коэффициент 0,2	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.

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.

Преподаватель

Я.С. Шахов

И.о. зав. кафедрой ОиГН

С.С. Иванова

Зам. директора по УМР

И.М. Руснак