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 /
(подпись) (Ф.И.О.)
"30" 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
Б1.В.16. «Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2023 учебный год

Направление:
2.08.03.01 «Строительство»
(код и наименование направления подготовки)

Профиль:
«Промышленное и гражданское строительство»
(наименование профиля)

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очно-заочная 5 лет

ГОД НАБОРА 2021

(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».

Составители рабочей программы:
преподаватель кафедры ОиГН _____/А.Л. Ткаченко/
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ОиГН
протокол № 2 от «__19__» сентября 2022г.
И.о. зав. кафедры ОиГН. _____ С.С. Иванова
подпись

(подпись)

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»
«___» сентября 2022 г. _____ Н.В. Дмитриева
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 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части обязательных дисциплин основной профессиональной образовательной программы ВО по направлению 2.08.03.01 «Строительство» профилю подготовки «Промышленное и гражданское строительство». Читается в 1-3 курсах на заочной форме 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 само- развитие (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 здоровье 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 з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.(2 курс– 108 часа)

Курс	Количество часов	Форма

	Трудоемкость, часы	в том числе					контроля
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
2	108ч	20		20		88	зачет
Итого:	108ч	20		20		88	зачет

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Контроль	Внеаудиторная работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика	18	-	4	-		14
2	Волейбол	20	-	4	-		16
3	Баскетбол	18	-	4	-		14
4	Футбол	14	-	4	-		10
5	Настольный теннис	12	-	2	-		10
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	18	-	2	-		16
7	Туризм	8	-	-	-		8
	Итого:	**108**	**-**	**20**	-	**-**	**88**

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
			Легкая атлетика	
1	**1**	2	Тесты общей физической подготовленности: (100 м., прыжки в длину с места).	Стенд: Легкая атлетика
2		2	Тест общей физической подготовленности: (3000 м. - муж., 2000 м. - жен.).	
Итого по разделу часов		**4**		
			Волейбол	
1	**2**	2	Упражнения для совершенствования техники перемещений	Стенд: волейбол
2		2	Упражнения для совершенствования техники приема мяча двумя руками снизу в опорном положении	
Итого по разделу часов		**4**		
			Баскетбол	
1	**3**	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений	Стенд: баскетбол
2		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками	
Итого по разделу часов		**4**		
			Футбол	
1	**4**	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений	Стенд: футбол
2		2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча ногой	
Итого по разделу часов		**4**		
			Настольный теннис	
1	**5**	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений	Стенд настольный теннис.
Итого по разделу часов		**2**		
			Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
1	**6**	2	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.	
Итого по разделу часов		**2**		
Итого		**20**		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	**№ п/п**	**Тема и вид самостоятельной работы обучающегося**	**Трудоемкость (в часах)**
Легкая атлетика			

Раздел 1	1	Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений ***(СИТ)***	2
	2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте) ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	3	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег) ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	4	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу) ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	5	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки) ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	6	Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге) ***(СИТ)***	2
	7	Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки) ***(СИТ)***	2
Итого по разделу часов			**14**
Волейбол			
Раздел 2	1	Классификация техники игры в волейбол ***(СИТ)***	2
	2	Упражнения для совершенствования техники приема мяча одной рукой снизу в опорном положении ***(СИТ)***	2
	3	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча сверху в опорном положении ***(СИТ)***	2
	4	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча снизу в опорном положении ***(СИТ)***	2
	5	Упражнения для совершенствования техники нижней подачи ***(СИТ)***	2
	6	Упражнения для совершенствования техники верхней боковой подачи ***(СИТ)***	2
	7	Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи ***(СИТ)***	2
	8	Упражнения для совершенствования техники е обманного атакующего удара ***(СИТ)***	2
Итого по разделу часов			**16**
Баскетбол			
Раздел 3	1	Классификация техники игры в баскетбол ***(СИТ)***	2
	2	Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). ***(СИТ)***	2
	3	Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). ***(СИТ)***	2
	4	Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). ***(СИТ)***	2
	5	Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). ***(СИТ)***	2
	6	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	7	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание Упражнения для обучения техники овладения мячом ***(СИТ, СИПЗ)***	2
Итого по разделу часов			**14**
Футбол			
Раздел 4	1	Классификация техники игры в футбол ***(СИТ)***	2
	2	Упражнения для совершенствования техники передач мяча по назначению, по дистанции ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	3	Упражнения для совершенствования техники передач мяча по направлению ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	4	Упражнения для совершенствования техники передач мяча по способу выполнения (реферат)	2
	5	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча ***(СИТ, СИПЗ)***	2
Итого по разделу часов			**10**
Настольный теннис			
Раздел 5	1	Классификация техники игры в настольный теннис ***(СИТ)***	2
	2	Упражнения для совершенствования техники подач ***(СИТ, СИПЗ)***	2
	3	Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу ***(СИПЗ)***	2
	4	Упражнения для совершенствования основных технических приемов ***(СИТ)***	2
	5	Упражнения для совершенствования основных тактических приемов ***(СИТ)***	2
Итого по разделу часов			**10**
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			

Раздел 6	1	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи ***(СИТ)***	2
	2	Место ППФП в системе физического воспитания студентов ***(СИТ)***	2
	3	Основные факторы, определяющие содержание ППФП ***(СИТ)***	2
	4	Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. ***(СИТ)***	2
	5	Производственная физическая культура, ее цель и задачи. ***(СИТ)***	2
	6	Методические основы производственной физической культуры ***(СИТ)***	2
	7	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. ***(СИТ)***	2
	8	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня ***(СИТ)***	2
Итого по разделу часов			**16**
Туризм			
Раздел 7	1	Туризм в системе физического воспитания ***(СИТ)***	2
	2	Оказание первой медицинской помощи в походах ***(СИТ)***	2
	3	Распределение обязанностей в группе и их функции. ***(СИТ)***	2
	4	Обеспечение безопасности. Гигиеническое обеспечение туристских походов. ***(СИТ)***	2 2
Итого по разделу часов			**8**
Итого			**88**

Примечание: ***СИТ*** *– самостоятельное изучение темы;* ***СИПЗ*** *- самостоятельное исполнение практических заданий* по технике выполнения изучаемых упражнений по спортивно-технической подготовке;

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективные курсы по физической культуре » учебным планом не предусмотрена.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

6.1 Основная литература:

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
1	Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	электронная библиотека БПФ, библиотека
2	Физическая культура. /Учеб.пособие	Ляшенко Т.К, Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г.,	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Физическая культура./ Учеб. пособие	Проф. Дашинорбоева В.Д	2007	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
5	Теория и методика физического воспитания и спорта.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С	2000	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Теория и методика физической культуры./ Учебник	Курамшина Ю.Ф.	2004	2		библиотека
7	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений	Железняка Ю.Д., Портного Ю.М	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
8	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	1	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	*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	*Инвентарь*:- футбольные мячи; баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	*Теннисный зал*: 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 – II
Группа: БП21ВР62ПГ1
на 2022- 2023 учебный год
Преподаватели, ведущие практические занятия - Ткаченко А.Л.
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы		в том числе				
			аудиторных			Самост. раб.	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб. зан		
2	108	20		20		88	зачет
Итого:	**108**	**20**		**20**		**88**	**зачет**

Технологическая карта

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

Преподаватель	А.Л. Ткаченко
И.о. зав. кафедрой ОиГН	С.С. Иванова
Зам. директора по УМР	И.М. Руснак