

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БИФ
ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
Бендерский филиал С.С. ИВАНОВА /

(подпись) « 30 » 09 2022 г. (Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
Б1.В.16 / Б1.В.17

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2023 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:

Заочная 3,6 года, 5 лет

ГОД НАБОРА 2020

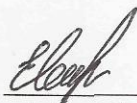
(в дистанционном формате)

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».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

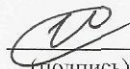
/Е.Я. Евсеева/
(Ф.И.О.)

Ст. преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

/М.В. Маруха/
(Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

/А.Л. Ткаченко/
(Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

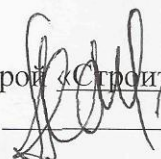
/Я.С. Шахов/
(Ф.И.О.)

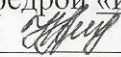
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 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 /

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.

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 физкультурноспортивной 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 профилю подготовки: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция» по направлению 2.08.03.01 «Строительство».

Читается дисциплина на 1-3 курсах 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. (3 курс - 60 часов)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Курс	Трудо- ем- кость, часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. раб.(СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич.зан. (ПЗ)	Лаб. зан. (ЛЗ)		
3	60	4	-	4	-	52	4ч Зачет
Итого:	60	4	-	4	-	52	4ч Зачет

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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	8	-	-	-	8
2	Волейбол	12	-	4	-	8
3	Баскетбол	8	-	-	-	8
4	Футбол	8	-	-	-	8
5	Настольный теннис	8	-	-	-	8
6	Профессионально-прикладная фи- зическая подготовка (ППФП)	8	-	-	-	8
7	Туризм	4	-	-	-	4
	Контроль	4	-	-	-	
	Итого:	60	-	4	-	52

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Лабораторные занятия – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно- нагляд- ные пособия
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		
ИТОГО		4		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дис- циплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоем- кость (в часах)
Раздел 1	1	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. (СИТ)	2
	2	Правила соревнований по бегу и ходьбе (СИТ)	2
	3	Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью (СИТ)	2
	4	Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8

Раздел 2	1	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (СИТ)	2
	2	Упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям (СИТ)	2
	3	Упражнения для обучения групповым тактическим действиям (СИТ)	2
	4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры в волейбол (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 3	1	Финты и сочетания приемов в баскетболе. (СИТ)	2
	2	Упражнения для совершенствования техники владения мячом (СИТ)	2
	3	Упражнения для совершенствования приемов техники нападения. (СИТ)	2
	4	Упражнения для обучения приемам техники защиты (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 4	1	Футбол как вид спорта и средство физического воспитания (реферат)	2
	2	Техника игры в футбол. Общие понятия. Классификация техники (СИТ)	2
	3	Тактика игры в футбол. Общие понятия. Классификация тактики (СИТ)	2
	4	Техника игры вратаря (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 5	1	Мировая история развития настольного тенниса (СИТ)	2
	2	Мяч. Вращение, фазы и траектория полёта (СИТ)	2
	3	Техника исполнения основных типов ударов, (СИТ)	2
	4	Технический приём «удар» и его классификация. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 6	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психо-физической подготовки человека к труду в современных условиях (СИТ)	2
	2	Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду (СИТ)	2
	3	Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив. (СИТ)	2
	4	ППФП специалиста в свободное время (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 7	1	Организация и проведение массовых мероприятий и соревнований по туризму. (СИТ)	2
	2	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь при несчастных случаях. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			4
Итого			52

Примечание: **СИТ** – самостоятельное изучение темы

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 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.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.	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; теннисные ракетки	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 ре-

фератов. 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 – III

Группа: БП20ВР62ПГ1, БП20ВР62ТГ1, БП20ВР66ПГ1, БП20ВР66ТГ1

на 2022- 2023 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия – Евсеева Е.Я., Маруха М.В., Ткаченко А.Л., Шахов Я.С.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
III	60	4	-	4	-	52	4ч зачет
Итого:	60	4	-	4	-	52	4ч зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости зан.	Посещение практических занят.	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы	Раздел 1. Легкая атлетика	4	11
	Раздел 2. Волейбол	7	15
	Раздел 3. Баскетбол	4	11
	Раздел 4. Футбол	4	11
	Раздел 5. Настольный теннис	4	11
	Раздел 6. ППФП	4	11
	Раздел 7. Туризм	2	6
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	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.

Ст. преподаватель

Ст. преподаватель

Преподаватель

Преподаватель

И.о. зав. кафедрой ОиГН

Зам. директора по УМР

Е.Я. Евсеева

М.В. Маруха

А.Л. Ткаченко

Я.С. Шахов

С.С. Иванова

И.М. Руснак