

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта Кафедра «Спортивные игры»

СОГЛАСОВАНО
Декан географического факультета к.б.н.,
доцент Филипенко С.И.
« 8 » 28 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура и
спорт» к.п.н., профессор Гупу В.Ф.
« 14 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2025 учебные года

Направление подготовки
2.21.03.02 Землеустройство и кадастры

Профиль подготовки
«землеустройство»

квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения:
(заочная)

Год начала подготовки **2022**

Тирасполь, 2022 год

Рабочая программа дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ФГОС № 978 от 12.08.2020 по направлению подготовки 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Землеустройство».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры «Спортивные игры»  Мамков
О.М.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Спортивные
игры

«1» 03 2022 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика.доцент

«1» 03 2022 г.  Романюк М.Н.

Зав.кафедры физической географии, геологии  Кравченко Е.Н.
и землеустройства

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями 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:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Учебная работа проводится в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной работы.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
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. Знает: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. Умеет: - эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции,

		саморазвития и самообучения. ИД УК-6.3. Владеет: - методами управления собственным временем - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знает: - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД УК-7.2. Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет (328 часов)

семестр	трудоемкость	лекции	Практические	Самост.р	Форма контроля
I	68	2	-	66	-
II	66	-	2	64	ЗАЧЕТ-
III	68	-	-	68	-
IV	66		4	62	ЗАЧЕТ-
V	30	-	-	30	-
VI	30	-	4	26	ЗАЧЕТ-
итого	328	2	10	316	-

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретический	-	2	-	-	316
2	Медико-практический	-	-	-	-	-
3	Учебно-тренировочный	-	-	10	-	-
	Итого:	328	2	10	-	316

4.3.Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

4.3.1. Лекционный курс (2 часа)

4.3.2. Практические (лабораторные) занятия (1-3 курсы) – 10 ч.

Объём часов	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. «О физической культуре и спорте в Приднестровье». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	УК-6; Ук-7	Знать: основы законодательства Приднестровья о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Опрос-тест
2	Итого				

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	семестр	Тема практического занятия
1	2	2	II	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции
2	2	2	IV	Обучение технике бега на короткие дистанции и эстафетного бега
3	2	2	IV	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»
4	2	2	VI	Баскетбол: Основы игры; правила, ведение
5	2	2	VI	Волейбол: Основы игры; правила, ведение
	Итого:	10		

**4.3.3. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)
– 316 часов**

№ п/п	Тема для самостоятельного обучения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.	10	Тестирование
2	Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки.	10	Тестирование
3	Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.	10	Тестирование
4	Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.	10	Тестирование
5	Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.	10	Тестирование
6	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при	10	Тестирование

	повышенных физических и умственных нагрузках.		
7	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.	10	Тестирование
8	Основы физического воспитания молодой семьи.	10	Тестирование
9	Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).	10	Тестирование
10	Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.	10	Тестирование
11	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.	10	Тестирование
12	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	10	Тестирование
13	Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).	10	Тестирование
14	Ведение личного дневника самоконтроля.	10	Тестирование
15	Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.	10	Тестирование
16	Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.	10	Тестирование
17	Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.	10	Тестирование
18	Роль нервной системы в двигательных функциях.	10	Тестирование
19	Экологические факторы и их влияние на здоровье.	8	Тестирование
20	Особенности занятий избранным видом спорта.	8	Тестирование
21	Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.	8	Тестирование

22	Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.	8	Тестирование
23	Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.	8	Тестирование
24	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8	Тестирование
25	Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.	8	Тестирование
26	Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.	8	Тестирование
27	Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.	8	Тестирование
28	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	8	Тестирование
29	История возникновения игры «Баскетбол».	8	Тестирование
30	История возникновения игры «Волейбол».	8	Тестирование
31	История возникновения игры «Футбол».	8	Тестирование
32	Техника выполнения «низкого старта».	8	Тестирование
33	Техника выполнения «высокого старта».	8	Тестирование
34	Техника эстафетного бега.	8	Тестирование
35	Техника выполнения прыжка в длину способом «Согнув ноги».	8	Тестирование
	Итого:	316	

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

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.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра Спорт игр
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра Спорт игр
3.	Физическая культура	Дашиноорбоев	2007	-	+	Кафедра

		В.Д.				Спорт игр
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра Спорт игр
5.	Футбол: методика обучения технике, тактике	Чебан.Т.Н Мамков.О .М	2010	5	+	Кафедра Спорт игр
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра Спорт игр
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра Спорт игр
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра Спорт игр
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра Спорт игр
Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.reu-sport.ru – Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
4. www.mosport.ru
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
-------	---	---	--

1	Элективный курс по физической культуре	<i>Стадион:</i> - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Элективный курс по физической культуре	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Элективный курс по физической культуре	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На лекционных и практических занятий по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), 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, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре»

Курс I-III Группы ЕГ22ВР62ЦК1

семестр – 1,2,3,4,5,6.

Преподаватели читающие дисциплину: Мамков.О.М .

Кафедра «Спортивные игры»

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов
Элективный курс по физической культуре	бакалавриат	Б1.В.17	
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			