

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическое воспитание»

СОГЛАСОВАНО

/ И.о. декана АТФ
Димогло А.В.

«22» 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС
Гуцу В.Ф., профессор

«25» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.35 «Элективный курс по физической культуре»

на 2022/2023 учебный год

на 2023/2024 учебный год

на 2024/2025 учебный год

Направления **2.19.03.04 «Технология продукции и организация
общественного питания»**

Профиль **«Технология и организация централизованного производства
кулинарной продукции и кондитерских изделий»**

Квалификация
бакалавр

Форма обучения:
заочная

2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь, 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», профилю «Технология и организация централизованного производства кулинарной продукции и кондитерских изделий»

Составитель рабочей программы

Старший преподаватель

 / В.В. Мазур

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
«22» 09 2022 г. Протокол № 2

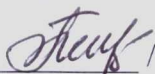
Зав. кафедрой «Физическое воспитание»,

«22» 09 2022 г.

 / Т.И. Черба, доцент

Зав. выпускающей кафедрой технологии производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

«22» 09 2022 г.

 / Т.В. Пазяева, доцент

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.35 «Элективный курс по физической культуре» относится к Блоку 1 обязательной части основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по Направление: 2.19.03.04. «Технология продукции и организация общественного питания», Профиль: «Технология и организация централизованного производства кулинарной продукции и кондитерских изделий»

Для освоения элективного курса по физической культуре используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» в общеобразовательных и средних специальных учебных заведениях. Элективный курс по физической культуре изучается на протяжении 3 лет (6 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий.

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 дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих универсальных компетенций:

Код	Формулировка компетенции	Наименование индикатора
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
УК-6	Способен управлять своим	ИД-1 УК-6 Применяет знание о своих ресурсах и их

	временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2 ук-6 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 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 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИД-5 ук-6 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.
Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения <i>Не предусмотрены ОПОП</i>		
Обязательные профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения <i>Не предусмотрены ОПОП</i>		
Рекомендуемые профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения <i>Не предусмотрены ОПОП</i>		

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов			Форма контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе		
		Аудиторных	Самост.	

		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.	работы	
1		68	2			66	-
2		66			2	60	Зачет(4ч.)
Итого		134	2		2	126	Зачет(4ч.)
3		68				68	-
4		66			4	58	Зачет(4ч.)
Итого		134			4	126	Зачет(4ч.)
5		30				30	-
6		30			4	22	Зачет(4ч.)
Итого		60			4	52	Зачет(4ч.)
ВСЕГО		328	2		10	304	Зачеты (12ч)

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	
1	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. Подготовка работы для оценки промежуточного контроля программного материала	82	2	4	76
2	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.	78		2	76
3	Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техника тактических действий в нападении и защите. Судейство.	78		2	76
4	Футбол: техника перемещения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, удары). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	78		2	76
	Зачет	12		-	-

	Итого	328	2	10	304
--	-------	-----	---	----	-----

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	1	2	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие двигательных качеств. Виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая.	
Итого по разделу часов		2		
ИТОГО		2		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	1	4	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие двигательных качеств..	
Итого по разделу часов		4		
Раздел 2. Волейбол				
2	2	2	Техника перемещения (стойки, скачки, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство	
Итого по разделу часов		2		
Раздел 3. Баскетбол				
3	3	2	Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техника тактических действий в нападении и защите. Судейство.	
Итого по		2		

разделу часов				
Раздел 4. Футбол				
5	5	2	Техника перемещения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, удары). Техничко-тактичекие действия в нападении и защите. Судейство	
Итого по разделу часов		2		
ИТОГО:		10		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	2	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.	76
Раздел 2	4	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.	76
Раздел 3	3	Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техника тактических действий в нападении и защите. Судейство.	76
Раздел 4	5	Футбол: техника перемещения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, удары). Техничко-тактичекие действия в нападении и защите. Судейство.	76
ИТОГО:			304

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективный курс по физической культуре» не предусмотрена.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (если имеются)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издани я	Кол- во экс- мпл- ров	Электронна я версия	Место Размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	1	Кафедра физического воспитания
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Кафедра физического воспитания
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	-	1	Кафедра физического воспитания
Дополнительная литература						
1.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Кафедра физического воспитания
2.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Кафедра физического воспитания
3.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры
6.	Физическая культура	В.Д. Дашиноорбаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры
8.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
9.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт кафедры

10	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
Итого по дисциплине: % печатных изданий- 0%; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека e-librare.
2. Информационные справочные и поисковые системы Rambler, Yandex, Google.

6.3. 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.

7. 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 управление,
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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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 обработке.

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.

9. Технологическая карта дисциплины.

Курс I, II, III группа АТ22ВР62 ОП семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Старший преподаватель В.В. Мазур

Кафедра физического воспитания»

Балльно-рейтинговая система использоваться н