

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПФ
ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
/ С.С. ИВАНОВА /

(подпись) (Ф.И.О.)
« 29 » 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.16. «Элективные курсы по физической культуре»

на 2023/2024 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

2021 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2023

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».

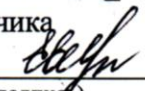
Составители рабочей программы:
преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись) /А.Л. Ткаченко/
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

«01» сентября 2023г. протокол № 1

И.о. зав. кафедры – разработчика

«01» сентября 2023 г.  Е.Я. Евсеева
(подпись)

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Промышленное и гражданское строительство»

«01» сентября 2023 г.  А.В. Дудник/

Зам. директора по УМР ВПО  / Н.А. Колесниченко /

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 очно-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 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– 108 часа)

Курс	Трудоемкость, часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
3	108	20	-	20	-	88	зачет
Итого:	108	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	Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений	Стенд: Легкая атлетика
2		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции	
Итого по разделу часов		4		
Волейбол				
1	2	2	Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками	Стенд: волейбол
2		2	Упражнения для совершенствования техники подачи	
Итого по разделу часов		4		
Баскетбол				
1	3	2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким (с высоким) отскоком	Стенд: баскетбол
2		2	Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину	
Итого по разделу часов		4		
Футбол				
1	4	2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.	Стенд: футбол
2		2	Упражнения для совершенствования техники передач мяча	
Итого по разделу часов		4		

Настольный теннис				
1	5	2	Упражнения для совершенствования техники подач	Стенд настольный теннис.
Итого по разделу часов		2		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
1	6	2	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.	Стенд ППФП
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	Согласно классификации легкая атлетика включает в себя 5 групп легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье. Дайте им краткую характеристику. <i>(СИТ)</i>	4
	2	Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике. <i>(СИТ)</i>	2
	3	В соответствии с классификацией выделяют четыре разновидности бега: гладкий бег, бег с искусственными препятствиями, эстафетный бег и бег по пересечённой местности. Дайте им краткую характеристику. <i>(СИТ)</i>	4
	4	Дайте краткую характеристику беговых упражнений. <i>(СИТ)</i>	2
	5	Техника бега (основные фазы). <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			14
Волейбол			
Раздел 2	1	Какие физические качества развивает игра волейбол <i>(СИТ)</i>	4
	2	Подводящие упражнения, применяемые для совершенствования технических элементов в волейболе <i>(СИТ)</i>	4
	3	Индивидуальные тактические действия <i>(СИТ)</i>	4
	4	Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			16
Баскетбол			
Раздел 3	1	Виды спортивной подготовки баскетболистов и их краткая характеристика <i>(СИТ)</i>	2
	2	Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом. <i>(СИТ)</i>	4
	3	Тактические действия в нападении. Групповые действия 2-х и 3-х игроков <i>(СИТ)</i>	4
	4	Тактические действия в защите. Индивидуальные, групповые действия <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			14
Футбол			
Раздел 4	1	Функции игроков. <i>(СИТ)</i>	3
	2	Групповая и командная тактика игры в футбол <i>(СИТ)</i>	4
	3	Техника игры вратаря <i>(СИТ)</i>	3
Итого по разделу часов			10
Настольный теннис			
Раздел 5	1	Какие физические качества развивает игра настольный теннис <i>(СИТ)</i>	4
	2	Техника исполнения основных типов удара <i>(СИТ)</i>	2
	3	Тактика подачи мяча в настольном теннисе <i>(СИТ)</i>	2
	4	Требования безопасности во время занятий настольным теннисом <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			10
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			

Раздел 6	1	Виды спорта на координацию движений и на выносливость <i>(СИТ)</i>	4
	2	Упражнения, развивающие быстроту, ловкость. <i>(СИТ)</i>	4
	3	Упражнения, развивающие гибкость <i>(СИТ)</i>	4
	4	Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			16
Туризм			
Раздел 7	1	Туристические навыки: упаковка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы вязания узлов. <i>(СИТ)</i>	4
	2	История развития туризма <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			8
Итого			88

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	каб. ЭИР
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	в наличии	каб. ЭИР
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.	2006	1	в наличии	каб. ЭИР
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	каб. ЭИР
5	Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия»	Евсеев Ю.И.	2003	1	в наличии	каб. ЭИР
6	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	каб. ЭИР
Дополнительная литература						
1	Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	в наличии	каб. ЭИР
2	Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	в наличии	каб. ЭИР
3	Туризм. Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	в наличии	каб. ЭИР
4	Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие	Кузин О.П.	2019	-	в наличии	каб. ЭИР
5	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	каб. ЭИР
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	каб. ЭИР
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100 ;						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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	<i>Стадион:</i> сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический городок.	Собственность
2	<i>Стадион:</i> открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	<i>Спортивный зал:</i> 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 – III

Группа: БП21ВР62ПГ1

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия - Ткаченко А.Л.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. раб.	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб. зан		
3	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
студента на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы	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		40	100

нениях, выполнения самостоятельной работы	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 3 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине за 3 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 ФВиНВП

А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП

Е.Я. Евсеева

Зам. директора по УМР ВПО

Н.А. Колесниченко