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.О.10 «Элективный курс по физической культуре и спорту»

на 2023/2024 учебный год;

на 2024/2025 учебный год;

на 2025/2026 учебный год

Направление:
07.03.01 «Архитектура»
(код и наименование направления подготовки)
Профиль:
«Архитектурное проектирование»
(наименование профиля)

Направление:
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:
очная

2023 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 07.03.01 «Архитектура»; 08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Архитектурное проектирование»; «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Составитель рабочей программы:
ст. преподаватель кафедры ФВиНВП _____ /Е.Я. Евсеева/
(подпись) (Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ФВиНВП _____ /А.Л. Ткаченко/
(подпись) (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)

Зав. выпускающей кафедрой «Архитектура и дизайн»,
«01» сентября 2023 г. _____ Т.В. Чудина
подпись

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Промышленное и гражданское строительство»
«01» сентября 2023 г. _____ /А.В. Дудник/

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»
«01» сентября 2023 г. _____ / И.П. Агафонова /

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» 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.

Дисциплина Б1.О.10 «Элективный курс по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока 1 учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по профилю подготовки «Архитектурное проектирование» направления 07.03.01 «Архитектура»; по профилю «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 08.03.01 «Строительство».

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-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:

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам для всех направлений подготовки.

Семестр	Трудоемкость, часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций(Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лаб.зан.(ЛЗ)		
II	66	40	-	40	-	26	Зачет
Итого:	**66**	**40**	**-**	**40**	**-**	**26**	**Зачет**

III	65	40	-	40	-	25	
IV	66	40	-	40	-	26	Зачет
Итого:	**131**	**80**	**-**	**80**	**-**	**51**	**Зачет**
V	65	40	-	40	-	25	
VI	66	40	-	40	-	26	Зачет
Итого:	**131**	**80**	**-**	**80**	**-**	**51**	**Зачет**
Всего	**328**	**200**		**200**		**128**	**Зачет**

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	230	-	160	-	70
2	Общая физическая подготовка	98	-	40	-	58
	Итого:	**328**	**-**	**200**	-	**128**

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия (по курсам)

№ п/п	**Номер раздела дисциплины**	**Объем часов**	**Тема практических (семинарских) занятий**	**Учебно-наглядные пособия**
1 курс				
Раздел: Общая физическая подготовка				
1	**2**		**Тема. 1 Комплексы упражнений ППФП**	Стенд по ППФП
		2	Общеподготовительные упражнения без предметов	
2		2	Разработка комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач.	
3		2	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	
4		2	Упражнения для мышц шеи, для мышц рук и плечевого пояса	
5		2	Упражнения для мышц туловища, для мышц брюшного пресса.	
6		2	Упражнения для мышц ног.	
7		2	Комбинированные упражнения. Упражнения в парах.	
8		2	Общеразвивающие упражнения с предметами	
9		2	Составление комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач.	
10			**Тема 2. Корригирующая гимнастика**	Стенд по ППФП
		2	Комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата	
11		2	Упражнения развитие координации, равновесия	
12		2	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для профилактики плоскостопия.	
13		2	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	
14		2	Корригирующая гимнастика для лиц с избыточным весом	
15			**Тема 3. Развитие физических качеств**	Инвентарь: свисток, секундомер мячи
		2	Развитие гибкости и координационных способностей	
16		2	Развитие силовых качеств	
17		2	Развитие скоростных способностей.	
18		2	Развитие скоростно-силовых качеств	
19		2	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты и ловкости.	
20		2	Развитие выносливости	
Итого по разделу – 40 часов				
Итого за 1курс - 40 часов				
№ п/п	**Номер раздела дисциплины**	**Объем часов**	**Тема практических (семинарских) занятий**	**Учебно-наглядные пособия**
2 курс				
Раздел: Базовые физкультурно-спортивные виды				
1.			**Тема 1. Легкая атлетика**	Инвентарь:
		2	Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений	

2.		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу).	секундомер, учеб. граната, ядро, грабли
3.		2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции, техника бега на повороте).	
4.		2	Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции.	
5.		2	Упражнения для обучения технике кроссового бега, спортивной ходьбе.	
6.		2	Упражнения для обучения технике эстафетного бега	
7.		2	Упражнения для обучения технике прыжка	
8.		2	Упражнения для обучения технике метания гранаты	
9.		2	Упражнения для обучения технике толкания ядра	
10.		2	Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности по легкой атлетике	
11.			**Тема 2. Волейбол**	Инвентарь: мячи волейбольные
		2	Упражнения для обучения технике перемещений	
12.		2	Упражнения для обучения технике приема мяча двумя руками снизу	
13.		2	Упражнения для обучения технике приема мяча одной рукой снизу	
14.		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча сверху	
15.		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча снизу	
16.		2	Упражнения для обучения технике нижней подачи.	
17.	**1.**	2	Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.	
18.		2	Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.	
19.		2	Упражнения для обучения технике атакующих ударов	
20.		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки по волейболу	
21.			**Тема 3. Баскетбол**	Инвентарь: мячи баскетбольные; фишки;
		2	Упражнения для обучения технике перемещений Упражнения для обучения технике передачи мяча двумя руками	
22.		2	Упражнения для обучения технике передачи мяча одной (двумя) руками	
23.		2	Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким (высоким) отскоком	
24.		2	Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной (двумя) руками	
25.		2	Упражнения выполнения штрафного броска	
26.		2	Упражнения для обучения взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении.	
27.		2	Обучение групповым и командным действиям при защите, при нападении	
28.		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки по баскетболу.	
29.			**Тема 4. Настольный теннис**	Инвентарь: теннисные столы, ракетки, мячи.
		2	Упражнения для обучения технике передвижений. Способы держания ракетки.	
30.		2	Упражнения для обучения техники удара по мячу (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение)	
31.		2	Упражнения для обучения технике исполнения основных типов ударов (подставка/ блок, толчок, накат, топ-спин, подрезка)	
32.		2	Обучение тактике одиночной игры. Обучение тактике парной игры	
33.			**Тема 5. Футбол**	Инвентарь: мячи футбол.; фишки.
		2	Упражнения для обучения технике передвижений	
34.		2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча	
35.		2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча.	
36.		2	Упражнения для совершенствования техники отбора мяча	
37.		2	Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу	
38.		2	Упражнения для совершенствования техники передач	
39.		2	Обучение групповым и командным действиям при защите, при нападении	
40.		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки по футболу	
Итого по разделу – 80 часов				
Итого за 2курс - 80 часов				

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
3 курс				
Раздел: Базовые физкультурно-спортивные виды				
1.	**1.**		**Тема 1. Легкая атлетика**	Инвентарь: секундомер, учеб. граната, ядро, грабли
		2	Техника специально-беговых легкоатлетических упражнений	
2.		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу).	
3.		2	Упражнения для совершенствования техники на короткие дистанции (бег по прямой дистанции, техника бега на повороте).	
4.		2	Упражнения для совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции.	
5.		2	Упражнения для совершенствования техники кроссового бега, спортивной ходьбы.	
6.		2	Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега	
7.		2	Упражнения для совершенствования техники прыжка	
8.		2	Упражнения для совершенствования техники метания	
9.		2	Упражнения для совершенствования техники толкания ядра	
10.		2	Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике	
11.			**Тема 2. Волейбол**	Инвентарь: мячи волейбольные
		2	4.1 Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении	
12.		2	4.2 Упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча сверху на месте, в движении, у сетки	
13.		2	4.3 Упражнения для совершенствования техники подачи.	
14.		2	4.4 Упражнения для совершенствования обманных атакующих ударов	
15.		2	4.5 Упражнения для обучения блокированию.	
16.		2	4.6 Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении, в защите.	
17.		2	4.7 Обучение групповым тактическим действиям в нападении, в защите.	
18.		2	4.8 Обучение взаимодействию игроков передней и задней линий между собой.	
19.		2	4.9 Обучение командным тактическим действиям	
20.		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу	
21.			**Тема 3. Баскетбол**	Инвентарь: мячи баскетбольные;
		2	Упражнения для совершенствования техники владения мячом, стоек и перемещений	
22.		2	Упражнения для обучения индивидуальных технико - тактических действий без мяча	
23.		2	Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом	
24.		2	Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков	
25.		2	Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.	
26.		2	Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	
27.		2	Обучение командным действиям в нападении.	
28.		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	
29.			**Тема 5. Футбол**	Инвентарь: мячи футбольные; фишки.
		2	3.1 Упражнения для совершенствования техники остановки мяча	
30.		2	3.2 Упражнения для совершенствования техники передач мяча	
31.		2	3.3 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча	
32.		2	3.4 Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках	
33.		2	3.5 Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение», «постепенное нападение».	
34.		2	3.6 Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом	
35.		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу	
36.			**Тема 5. Туризм**	Инвентарь:
		2	Организация туристического похода. Снаряжение и организация пи-	

	1.		тания в походе.	туристическое снаряжение, топографич. карты, компас
37.		2	Организация туристического лагеря. Способы разжигания костра.	
38.		2	Способы вязки узлов	
39.		2	Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи.	
40.		2	Способы ориентирования. Ориентирование при помощи компаса и карты.	
Итого по разделу – 80 часов				
Итого за 3 курс - 80 часов				
Всего по дисциплине: 200 часов				

Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
1 курс			
Базовые физкультурно-спортивные виды			
Раздел 1.	1	История баскетбола. Баскетбол на олимпийских играх (СИТ)	2
	2	Состав судейской коллегии в баскетболе, их функции (СИТ)	2
	3	Официальные правила баскетбола. Официальные правила баскетбола 3х3. (СИТ)	4
	4	История футбола. Футбол на олимпийских играх (СИТ)	2
	5	Состав судейской коллегии в футболе, их функции (СИТ)	2
	6	Официальные правила футбола. Официальные правила мини-футбола. (СИТ)	4
		Итого по разделу часов	**16**
Общая физическая подготовка			
Раздел 2.	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (СИТ)	2
	2	Социально-биологические основы физической культуры (СИТ)	2
	3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (СИТ)	2
	4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СИТ)	2
	5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (СИТ)	2
		Итого по разделу часов	**10**
		Итого за 1 курс	**26**
2 курс			
Базовые физкультурно-спортивные виды			
Раздел 1.	1	История легкой атлетики. Виды легкой атлетики в Олимпийских играх (СИТ)	4
	5	История волейбола. Волейбол на олимпийских играх (СИТ)	4
	6	Состав судейской коллегии в волейболе, их функции (СИТ)	3
	7	Официальные правила волейбола. (СИТ)	2
Раздел 1.	8	История настольного тенниса. Настольный теннис на олимпийских играх (СИТ)	4
	9	Состав судейской коллегии в настольном теннисе, их функции (СИТ)	2
	10	Правила игры в настольный теннис (СИТ)	4
	11	Игровая баскетбольная площадка, ее размеры, линии, зоны. (СИТ)	2
	12	Футбольное поле, размеры, разметка. Размеры ворот. (СИТ)	2
		Итого по разделу часов	**27**
Общая физическая подготовка			
Раздел 2.	1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (СИТ)	4
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (СИТ)	4
	3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. (СИТ)	4
	4	Студенческий спорт. Его организационные особенности (СИТ)	4
	5	Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады) (СИТ)	4
	6	Участие студентов в Олимпийском движении (СИТ)	4
		Итого по разделу часов	**24**
		Итого за 2 курс	**51**

3 курс			
Базовые физкультурно-спортивные виды			
Раздел 1.	1	Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий. (СИТ)	2
	2	Контроль и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой (СИТ)	2
	3	Как влияет волейбол на здоровье человека? (СИТ)	2
	4	Какие физические качества развивает волейбол?	3
	5	Как влияет баскетбол на здоровье человека? (СИТ)	2
	6	Какие физические качества развивает баскетбол?	3
	7	Как влияет футбол на здоровье человека? (СИТ)	2
	8	Какие физические качества развивает футбол? (СИТ)	3
	9	Основные виды туризма (СИТ)	2
	10	Туризм в Приднестровье. (СИТ)	2
	11	Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного? (СИТ)	2
	12	В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма? (СИТ)	2
Итого по разделу часов			**27**
Общая физическая подготовка			
Раздел 2.	1	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом (СИТ)	4
	2	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СИТ)	4
	3	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (СИТ)	4
	4	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. (СИТ)	4
	5	Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. (СИТ)	4
	6	Физическая культура и спорт в свободное время специалиста (СИТ)	4
Итого по разделу часов			**24**
Итого за 3 курс			**51**
Всего по дисциплине			**128**

Примечание: **СИТ** – *самостоятельное изучение темы*

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективный курс по физической культуре и спорту» 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	ЭИР
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	в наличии	ЭИР
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняка Ю.Д. Портнов Ю.М.	2006	1	в наличии	ЭИР
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	ЭИР
5	Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».	Евсеев Ю.И.	2003	1	в наличии	ЭИР
6	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	ЭИР
Дополнительная литература						
1	Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	в наличии	ЭИР

2	Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	в наличии	ЭИР
3	Туризм. Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	в наличии	ЭИР
4	Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие	Кузин О.П.	2019	-	в наличии	ЭИР
5	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	ЭИР
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	ЭИР
Итого по дисциплине: *% печатных изданий_100; % электронных _100_;*						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

http://www.fizkult-ura.ru
http://www.fizkulturavshkole.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»:

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 «Элективный курс по физической культуре и спорту», должны оцениваться по трем видам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям- тестам) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологическое и методическое повышение функциональной и двигательной подготовленности студента.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»
Курс – I
группа: БП23ДР62СТР1, БП23ДР62АР1
семестр 2
на 2023- 2024 учебный год
Преподаватели, ведущие практические занятия – Евсеева Е.Я., Ткаченко А.Л.
Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
II	66	40	-	40	-	26	Зачет
Итого:	**66**	**40**	**-**	**40**	**-**	**26**	**Зачет**

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Тема.1 Комплексы упражнений ППФП	10	26
	Тема 2. Корригирующая гимнастика	9	24
	Тема 3. Развитие физических качеств	9	24
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации		**40**	**100**
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 курс	весовой коэффициент 0,2	**40**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»
Курс – II
Группа: БП23ДР62ПГ1, БП23ДР62ТГ1, БП23ДР62АР1
семестр 3- 4
на 2024- 2025 учебный год
Преподаватели, ведущие практические занятия – Евсеева Е.Я., Ткаченко А.Л.
Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
III	65	40	-	40	-	25	
IV	66	40	-	40	-	26	Зачет
Итого:	**131**	**80**	**-**	**80**	**-**	**51**	**Зачет**

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Тема 1. Легкая атлетика	5	14
	Тема 2. Волейбол	5	14
	Тема 3. Баскетбол	4	11
	Тема 4.Настольный теннис	2	8
	Тема 5. Футбол	4	11
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	16	32
Итого кол-во баллов по текущей аттестации		**40**	**100**
Промежуточная аттестация	Зачет	**10**	**30**
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 2 курс	весовой коэффициент 0,4	**40**	**100**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»
Курс – III

Группа: БП23ДР62ПГ1, БП23ДР62ТГ1, БП23ДР62АР1
семестр _5- 6_
на 2025- 2026 учебный год
Преподаватели, ведущие практические занятия- – Евсеева Е.Я., Ткаченко А.Л.
Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
V	65	40	-	40	-	25	
VI	66	40	-	40	-	26	Зачет
Итого:	**131**	**80**	**-**	**80**	**-**	**51**	**Зачет**

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	**Расшифровка**	**Минимальное кол-во баллов**	**Максимальное кол-во баллов**
5 - 6 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Тема 1. Легкая атлетика	5	14
	Тема 2. Волейбол	5	14
	Тема 3. Баскетбол	4	11
	Тема 5. Футбол	4	11
	Тема 6. Туризм	2	8
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	16	32
Итого кол-во баллов по текущей аттестации		**40**	**100**
Промежуточная аттестация	Зачет	**10**	**30**
Итого кол-во баллов по дисциплине	весовой коэффициент 0,4	**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.

- Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

- **Для студентов специального медицинского учебного отделения**, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Успешность освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов. Общая оценка знаний по учебной дисциплине определяется как сумма баллов за 3 курса, полученных студентом по различным формам текущего, рубежного и промежуточного контроля в течение изучения дисциплины.

Так как дисциплина читается в течение 5 семестров и имеет 3 промежуточные аттестации, вводим многобалльную систему оценивания, применяя весовой коэффициент исходя из объема часов на курс изучения дисциплины.

Ст. преподаватель Е.Я. Евсеева

Преподаватель А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП Е.Я. Евсеева

Зам. директора по УМР ВПО Н.А. Колесниченко