

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



УТВЕРЖДАЮ

И. Бендерский

политехнический им. Т.Г. Шевченко»,

филиал
С.С. ИВАНОВА

(подпись, расшифровка подписи)

09 _____ 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре»

по дисциплине

на 2020/2021 учебный год

Направление подготовки:

2.08.03.01 «Строительство»

Профиль подготовки

«Промышленное и гражданское строительство»

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Заочная 5 и 3,6 лет

год набора 2019

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 2.08.03.01 «Строительство», и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки: «Теплогазоснабжение и вентиляция» «Промышленное и гражданское строительство»

Составитель рабочей программы
ст.преподаватель кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки» М.В. Маруха

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»
«21 » сентября 2020г. протокол № 2
И.о. зав. кафедры – разработчика И.А. Лунгу

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 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по профилю «Теплогазоснабжение и вентиляция», «Промышленное и гражданское строительство» 2.08.03.01 «Строительство».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальных компетенций	Код и наименование индикатора универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сберегающие)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни	ИД ук-6.3. Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД ук-6.6. Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сберегающие)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДук-7.1- Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИД УК-7.3. Выбор здоровье сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Курс	Количество часов					Форма итогового контроля	
	Трудоемкость, часы	Всего	В том числе				Самост. раб.
			Аудиторных				
			Лекций	Практич. зан	Лаб. зан		

2	134	130		4		126	
Итого:	134	130		4		126	4ч зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Контроль	СР
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика.	18					18
2	Волейбол	22		4			18
3	Баскетбол	18					18
4	Футбол	18					18
5	Настольный теннис.	18					18
6	ППФП	18					18
7	Туризм	18					18
	Контроль	4				4	
	Итого:	134		4		4	126

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лабораторные занятия и Лекции -не предусмотрены

Практические (семинарские)занятия

№ п/п	Номер раздела	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1.	2	4	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
Итого по разделу часов		4		
Итого		4		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. (реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	2
	3	(бег по прямой дистанции). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат)	2
	5	(техника бега на повороте). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). (реферат)	2
	8	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). (реферат)	2
	9	Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.). (реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 2	1	История развития волейбола . правила игры(реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). (реферат)	2

	3	Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении(реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении. (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении. (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении. (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники нижней подачи. (реферат)	2
	8	Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи. (реферат)	4
Итого по разделу часов			18
Раздел 3	1	История развития баскетбол. Правила игры(реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). (реферат)	2
	8	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание (реферат)	2
	9	Упражнения для обучения техники овладения мячом(реферат).	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 4	1	История развития футбола. Правила игры(реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения техники передач по дистанциям. (реферат)	2
	8	Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). (реферат)	2
	9	Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). (реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 5	1	История развития настольного тенниса(реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники перемещений(основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса.). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд). (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение).	2

		(реферат)	
	5	Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное). (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая). (реферат)	2
	7	Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка). (реферат)	2
	8	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки ст-ов. (реферат)	2
	9	Игровая подготовка парная игра(реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 6	1	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат)	2
	2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. (реферат)	2
	3	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. (реферат)	2
	4	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. (реферат)	2
	5	Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. (реферат)	2
	6	Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. (реферат)	2
	7	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов(реферат)	2
	8	Упражнения развития статической выносливости(реферат)	2
	9	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат)	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 7	1	Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).	4
	2	Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.).	4
	3	Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).	4
	4	Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).	4
	5	Охрана окружающей среды.	2
Итого по разделу часов			18
Итого			128

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Элективные курсы по физической культуре» учебным планом не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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
<i>Основная литература</i>						
1	Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2000	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
2	Физическая культура. /Учеб. пособие	Ляшенко Т.К, Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г., Куз-	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ

		нецова Г.Н.				
3	Физическая культура./ Учеб.пособие	Проф. Дашино- боева В.Д	2007	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А.,Л.А.Рапопорт.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
5	Теория и методика физического воспитания и спорта.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С	2000	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений	Железняк Ю.Д., Портного Ю.М	2004	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
7	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
8	Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры	УкранаМ. Л. и Шлемина А.М	1977	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
Итого по дисциплине : % печатных изданий 100; % электронных 100 ;						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.kfv.ucoz.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены УМКД

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

п/п	Наименование дисциплин 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	Элективные курсы по физической культуре	<i>Стадион;</i> - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Собственность
2	Элективные курсы по физической культуре	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Элективные курсы по физической культуре	<i>Спортивный зал:</i> - площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	Элективные курсы по физической культуре	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	Элективные курсы по физической культуре	<i>Теннисный зал:</i> - теннисные столы; - теннисные ракетки, - теннисные мячи.	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины: Студенты, выполняющие рабочую учебную программу, оцениваются по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

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").

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.08.03.01 «Строительство», и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки : «Теплогазоснабжение и вентиляция» «Промышленное и гражданское строительство»

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс второй (2)

Группа БП19ВР62ПГ1, БП19ВР66ПГ1, БП19ВР62ТГ1, БП19ВР66ТГ1

На 2020- 2021 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Евсеева Е.Я.

Кафедра ОиГН

курс	Количество часов						Форма итого- вого кон- троля
	Трудоем- кость, ча- сы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работ	
		Всего	Лекций	Практич.	Лаб.зан		
2	134	130		4		126	
Итого:	134	130		4		126	4ч зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	1	3
Текущий контроль работы на семинарских и практических занятиях	Раздел 1. Легкая атлетика	8	13
	Раздел 2. волейбол	8	12
	Раздел 3. баскетбол	8	13
	Раздел 7. Туризм	2	11
	Раздел 4. настольный теннис	8	12
	Раздел 5. футбол	8	12
	Раздел 6. ППФП	8	12
	Раздел 7.1. Туризм	3	12
Итого количество баллов по текущей аттестации		54	100
Промежуточная аттестация		10	30
Итого по дисциплине		64	

Примечание: 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 55 до 100 баллов.