

Бендерский политехнический филиал
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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

(по дисциплине)

на 2019/2020 учебный год

Направление подготовки:

2.08.03.01 «Строительство»

(Код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Теплогазоснабжение и вентиляция

Промышленное и гражданское строительство

(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Заочная 5 лет, 3,6 лет.

год набора 2019

Бендеры, 2019

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
преподаватель кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки» М.В. Маруха

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»
« 23 » сентября 2019г. 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 дисциплинам в 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 ниже:

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-6.6} . 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	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

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
	Трудоем- кость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работ	
		Всего	Лекций	Практич.	Лаб.зан		
I	134	130	2			128	
Итого:	134	130	2			128	4ч зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная ра- бота			Кон- троль	СР
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика.	20	2				18
2	Волейбол	18					18
3	Баскетбол	18					18
4	Футбол	18					18
5	Настольный теннис.	18					18
6	ППФП	18					18
7	туризм	20					20
	Контроль	4				4	
Итого:		134	2			4	128

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисципли- ны	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
Легкая атлетика.				
1.	I	2	1.1. техника безопасности на занятиях Л.А. 1.2 виды лёгкой атлетики их классификация	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
Итого по раз- делу часов		2		
Итого				

Практические (семинарские)занятия – не предусмотрены.

Лабораторные занятия – не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дис- циплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах) вставить
Раздел 1	1	Техника бега, постановка ноги. реферат	4

	2	техника прыжков в длину с места, с разбега реферат	4
	3	элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике реферат	4
	4	виды и характер соревнований по лёгкой атлетике реферат	6
Итого по разделу часов			18
Раздел 2	1	Тактическая подготовка реферат	4
	2	взаимодействия игроков в нападении реферат	4
	3	взаимодействия игроков после нападающего удара в защите реферат	4
	4	правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по волейболу реферат	4
	5	деятельность судейской коллегии по волейболу реферат	2
Итого по разделу часов			18
Раздел 3	1	состав судейской коллегии в баскетболе, их функции реферат	8
	2	история баскетбола, баскетбол на олимпийских играх реферат	10
Итого по разделу часов			18
Раздел 4	1	история и правила футбола реферат	10
	2	состав судейской коллегии их функции реферат	8
Итого по разделу часов			18
Раздел 5	1	Физическая подготовка в настольном теннисе реферат	18
Итого по разделу часов			18
Раздел 6	1	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи реферат	10
	2	ППФП как разновидность специальной физической подготовки реферат	8
Итого по разделу часов			18
Раздел 7	1	Пеший туризм реферат	10
	2	туризм в Приднестровье реферат	10
Итого по разделу часов			20
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., Черно- усов О.Г., Куз- нецова Г.Н.	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Физическая культура./ Учеб.пособие	Проф. Даши- норбоева 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	Теннисный зал: - 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»

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс ____I____ группа БП19ВР62ПГ1, БП19ВР66ПГ1, БП19ВР62ТГ1, БП19ВР66ТГ1\

Преподаватели, ведущие практические занятия - Евсеева Е.Я

Кафедра ОиГН

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам (если введена модульно-рейтинговая система) _____

№ п/п	Контрольные мероприятия	Баллы	
		Min	Max
КМ-1. Прохождение курса дисциплины		32	60
1	Посещение практических занятий в течении учебного года		
2	Активность на занятиях	2	10
КМ-2. Тестирование технической и двигательной подготовленности (по разделам)		7	35
1	Легкая атлетика	6	13
2	Волейбол	6	13
3	Общая и профессионально прикладная физические подготовки	6	13
4	Баскетбол	6	13
5	Настольный теннис	6	13
6	Футбол	6	13
7	Туризм	4	22
КМ-3. Творческий компонент (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)		1	5
1	Написание и защита реферативных работ		
2	Выполнение теоретических заданий		
3	Участие в научно-практических конференциях		
4	Публикации в сборниках научных трудов		
5	Участие в соревнованиях		

6	Участие в спортивных фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.		
Итого за год		40	100

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 40 до 100 баллов.

Необходимый минимум для допуска к зачёту _40_ баллов, получения итоговой оценки «зачтено» без проведения итогового контроля _100_ баллов

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