

Бендерский политехнический филиал  
*Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»*



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора БПФ ГОУ  
«ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,  
С.С. ИВАНОВА  
(подпись, кодификация подписи)

“ 25 ” 09 2019 г

## **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

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

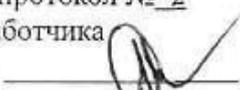
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 23 » сентября 2019г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

« 23 » сентября 2019г.



И.А. Лунгу

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

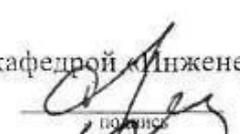
« 24 » сентября 2019г.



Н.В.Дмитриева

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»

« 24 » сентября 2019г.



Т.И. Лохвинская

Зам. директора по УМР



И.М. Руснак

### 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.В.16; Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по профилю «Теплогасоснабжение и вентиляция» «Промышленное и гражданское строительство»

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальных компетенций	Код и наименование индикатора универсальной компетенции
<b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сберегающие)	<b>УК-6</b> 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)	<b>УК-7</b> 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 способностей 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 приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

Семестр	Количество часов					Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе				
		Аудиторных			Самост. работы	
	Всего	Лекций	Практич.	Лаб. раб		
I	68	68		68		
II	66	66		66		Зачет
Итого:	134	134		134		Зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика.	16		16		
2	Волейбол	22		22		
3	Баскетбол	22		22		
4	Футбол	22		22		
5	Настольный теннис.	16		16		
6	ППФП	16		16		
7	Туризм.	20		20		
	Итого:	134		134		

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины: Практические (семинарские) занятия (I-курс)

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий
1	Легкая атлетика.	2	1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции.
		2	1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).
		2	1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).
		2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).
		2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).
		2	1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).
		2	1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.).
		2	1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции выход с поворота

<b>Итого часов в разделе 16</b>			
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	2	История развития волейбола . правела игры
		2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).
		2	Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении.
		2	Упражнения для обучения техники нижней подачи.
		2	Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи.
		2	Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи.
		2	Упражнения для обучения техники обманного атакующего удара.
		2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
<b>Итого часов в разделе 22</b>			
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	2	<b>Истрия развития баскетбол. Правела игры</b>
		2	Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).
		2	Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
		2	Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
		2	Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
		2	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
		2	Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
		2	Упражнения для обучения техники овладения мячом.
		2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
		2	Упражнения для обучения блокирования
<b>Итого в разделе 22 часа</b>			
<b>4</b>	<b>Футбол</b>	2	История развития футбола. Правела игры
		2	Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).
		2	Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).
		2	Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).
		2	Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).
		2	Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар).
		2	Упражнения для обучения техники передач по дистанциям.
		2	Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
		2	Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
		2	Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).

		2	Упражнения для обучения техники передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).
<b>Итого в разделе 22 часа</b>			
5	Настольный теннис.	2	История развития настольного тенниса
		2	-Упражнения для обучения техники перемещений( основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса.).
		2	- Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд).
		2	-Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение).
		2	- Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное).
		2	- Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая).
		2	- Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка).
		2	-Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки ст-ов.
<b>Итого в разделе часов 16</b>			
6	ПП ФП	2	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи
		2	–Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.
		2	- Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.
		2	- Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.
		2	- Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.
		2	- Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.
		2	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов
		2	Упражнения развития статической выносливости
<b>Итого в разделе часов 16</b>			
7	Туризм.	4	–Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
		4	- Способы вязки узлов( морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.).
		4	– Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
		4	– Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
		4	Охрана окружающей среды.
<b>Итого в разделе 20 часов</b>			
<b>Итого:</b>		<b>134</b>	

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура» учебным планом не предусмотрена.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

#### 6.1 Основная литература:

Название учебника	автор	Год издания
1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2000
2. Физическая культура. /Учеб.пособие	Ляшенко Т.К	2006
3. Физическая культура./ Учеб.пособие	Проф. Дашинороева В.Д	2007
4. Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А.,Л.А.Рапопорт.	2003

5. Теория и методика физического воспитания и спорта.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С	2000
6. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений	Железняк Ю.Д., Портного Ю.М	2004
7. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003
8. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры	Украина М. Л. и Шлемина А. М	1977

### 6.3. Интернет-ресурсы:

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

### 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;	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

### 9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Приведены в УМКД

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 08.03.01 Строительство учебного плана по профилю подготовки: Теплогазоснабжение и вентиляция» « Промышленное и гражданское строительство»

### 10. Технологическая карта дисциплины.

Курс  I  группа  111  семестр  1-2

Преподаватели, ведущие практические занятия -  Евсева Е.Я. Маруха М.В.

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
<b>КМ-1. Прохождение курса дисциплины</b>		<b>32</b>	<b>60</b>
1	Посещение практических занятий в течении учебного года	30	60
2	Активность на занятиях	2	10
<b>КМ-2. Тестирование технической и двигательной подготовленности (по разделам)</b>		<b>7</b>	<b>35</b>
1	Легкая атлетика	1	5
2	Волейбол	1	5
3	Общая и профессионально прикладная физические подготовки	1	5
4	Баскетбол	1	5
5	Настольный теннис	1	5
6	Футбол	1	5
7	Туризм	1	5
<b>КМ-3. Творческий компонент (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)</b>		<b>1</b>	<b>5</b>
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.		
<b>Итого за год</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

**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.