

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора БПФ ГОУ

Бендерский политехнический филиал

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

С.С.ИВАНОВА

(подпись, графическая прописка подписи)

25 09 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/2021 учебный год
(для набора 2018г)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки:

2.08.03.01 «Строительство»

Профиль подготовки

«Промышленное и гражданское строительство»

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост. М.В. Маруха – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2020– 8 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части учебного плана студентам очной формы обучения по направлению подготовки 2.08.03.01 «Строительство»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 2.08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом от 12.03.2015.г. № 201 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Составитель


подпись

/М.В. Маруха, ст. преподаватель кафедры ОиГН

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 ООП ВО.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части Б1.В.16 Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по профилю «Промышленное и гражданское строительство», направление 2.08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО.

Дисциплина читается: на очной форме обучения в 2,4,6 семестре;

Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Основы безопасности и жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

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

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

3.3. Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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.

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

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе				Самост. работы	
		Аудиторных					
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.		
V	30	30			30		
VI	30	30			30		Зачет
Итого:	60	60			60		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.	10		10		
2	Волейбол	10		10		
3	Баскетбол	6		6		
4	Футбол	6		6		
5	Настольный теннис.	4		4		
6	ППФП	4		4		
7	Туризм.	20		20		
Итого:		60		60		

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности лекции (III-курс)не предусмотрены учебным планом

Практические (семинарские) занятия (III-курс)

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий
5 семестр			
1	Легкая атлетика.	10	1.1Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. 1.2виды легкой атлетики их краткая характеристика 1.3Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.4Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции дистанции (техника бега на повороте). 1.5Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции ((низкий старт и стартовое ускорение).
2	Волейбол	10	2.1 история развития волейбола. Правила игры 2.2Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). 2.3Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении. 2.4Упражнения для обучения техники приема одной

			снизу в опорном положении. 2.5 Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении.
7	Туризм.	10	7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). 7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.). 7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). 7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). 7.5 - Охрана окружающей среды.
	Итого за семестр 30 часов		
6 семестр			
	Баскетбол	6	3.1 история развития баскетбола 3.2 Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 3.3 Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
4	Футбол	6	4.1 история развития футбола 4.2 Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 4.3 Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).
5	Настольный теннис.	4	5 история развития настольного тенниса 5.1-Упражнения для обучения техники перемещений(основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса.)
6	ППФП	4	6.1 –физическая культура в быту студентов в каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи 6.2 - Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.
7	Туризм.	10	7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). 7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.). 7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). 7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). 7.5 - Охрана окружающей среды.
	Итого за семестр 30 часов		
Всего:		60	

Самостоятельная работа студента Не предусмотрена

5.Примерная тематика курсовых проектов (работ):

Не предусмотрены

6. Образовательные технологии

- Личностно-ориентированное обучение.
- Здоровье сберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Технологии развития критического мышления.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Включены в ФОС дисциплины

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2000.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашинобоева В.Д.-ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007., 229 с.
4. Бароненко В.А.,Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента. - М, 2003., 418с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. - 408 с.
2. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. - М., 2004. - 520 с.
3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. - М, 2003. - 464 с.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией Украна М. Л. и Шлемина А. М. - М, 1977.

8.3. Интернет-ресурсы:

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены УМКД

9. 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	Элективная физическая культура	Стадион; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Собственность
2	Элективная физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Элективная физическая культура	Спортивный зал: - площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	Элективная физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи;	Собственность

		- волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	
5	Элективная физическая культура	Теннисный зал: - теннисные столы; - теннисные ракетки, - теннисные мячи.	Собственность

10. 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» и учебного плана по профилям подготовки: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс III группа 311,312 семестр 5-6

Преподаватели, ведущие практические занятия - Евсеева Е.Я.

Кафедра ОиГН

№ п/п	Контрольные мероприятия	Баллы	
		Min	Max
КМ-1. Прохождение курса дисциплины		32	60
1	Посещение практических занятий в течении учебного года	30	60
2	Активность на занятиях	2	10
КМ-2. Тестирование технической и двигательной подготовленности (по разделам)		7	35
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
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

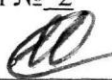
Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам (если введена модульно-рейтинговая система) _____

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.

Составитель  /М.В. Маруха ст. преподаватель кафедры ОиГН
подпись

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

Согласовано:

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»
« 22 » сентября 2020 г.  Н.В. Дмитриева
подпись

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»
« 22 » сентября 2020 г.  Т.И. Лохвинская
подпись

Зам. директора по УМР ВО  /И.М. Руснак /
подпись