

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора БПФ

ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,

С.С. ИВАНОВА /

(подпись)

(Ф.И.О.)

“ 24 \* 09 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

**Б1.В.15 / Б1.В.16 / Б1.В.17**

**«Элективные курсы по физической культуре»**

на 2021/2022 учебный год

Направление:

**2.08.03.01 «Строительство»**

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

**«Водоснабжение и водоотведение»**

(наименование профиля)

**«Промышленное и гражданское строительство»**

(наименование профиля)

**«Теплогазоснабжение и вентиляция»**

(наименование профиля)

---

Квалификация:

**бакалавр**

Форма обучения:

**Заочная 3,6 года; 5 лет**

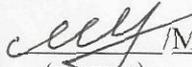
**2020 ГОД НАБОРА**

(в дистанционном формате)

Бендеры, 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Водоснабжение и водоотведение», «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Составитель рабочей программы:

ст. преподаватель кафедры ОиГН  /М.В. Маруха/  
(подпись) (Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ОиГН  /А.Л. Ткаченко/  
(подпись) (Ф.И.О.)

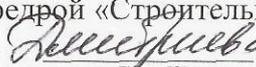
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 20 » сентября 2021 г. протокол № 2

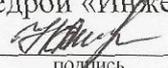
И.о. зав. кафедры – разработчика

« 20 » сентября 2021 г.  И.А. Лунгу  
подпись

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

« 21 » сентября 2021 г.  Н.В. Дмитриева  
подпись

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

« 21 » сентября 2021 г.  Н.А. Поперешнюк  
подпись

Зам. директора по УМР

 /И.М. Руснак /  
подпись

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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 «Элективные курсы по физической культуре» 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 ВО.

Дисциплина Б1.В.15/ Б1.В.16 / Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части обязательных дисциплин основной профессиональной образовательной программы ВО по профилю подготовки: «Водоснабжение и водоотведение», «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогасоснабжение и вентиляция» по направлению 2.08.03.01 «Строительство».

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлено на формирование элементов следующих универсальных компетенций:

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1. Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения ИД УК-6.2. Оценка личностных, ситуативных и временных ресурсов ИД УК-6.3. Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД УК-6.4. Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД УК-6.5. Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности ИД УК-6.6. Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания ИД УК-6.7. Формирование портфолио для поддержки образовательной и профессиональной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической	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

(в том числе здоровьесбережение)	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 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 (модуля)

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

Курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	Всего	В том числе			Самост. раб.	
			Аудиторных				
Лекций	Практич. зан	Лаб. зан					
2	134	130		4		126	4ч зачет
Итого:	134	130		4		126	

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Контроль	Внеаудиторная работа (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	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	18				18	
7	Туризм	18				18	
	<b>Контроль</b>	4				4	
	<b>Итого:</b>	<b>134</b>		<b>4</b>		<b>126</b>	

##### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

##### Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядное пособие
1.	2	2	Волейбол	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2.		2	Волейбол	
<b>Итого</b>		<b>4</b>		

##### 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 (бег по прямой дистанции) (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (тех-	2

<b>Раздел 1</b>		ника бега на повороте) (реферат)	
	4	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег) (реферат)	2
	5	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу) (реферат)	2
	6	Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).	2
	7	Упражнения для обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	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
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Раздел 2</b>	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
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Раздел 3</b>	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
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Раздел 4</b>	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
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Раздел 5</b>	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). (реферат)	2
	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 студентов. (реферат)	2
	9	Игровая подготовка парная игра (реферат)	2
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Раздел 6</b>	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
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Раздел 7</b>	1	Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). (реферат)	4
	2	Способы вязки узлов( морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.). (реферат)	4
	3	Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). (реферат)	4
	4	Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). (реферат)	4
	5	Охрана окружающей среды. (реферат)	2
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Итого</b>			<b>128</b>

**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
<b>Основная литература</b>						
1	Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
2	Физическая культура. /Учеб. пособие	Ляшенко Т.К, Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г., Кузнецова Г.Н.	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Физическая культура./ Учеб.пособие	Проф. Дашинорбоева В.Д	2007	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
5	Теория и методика физической культуры.	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений	Железняк Ю.Д., Портного Ю.М	2006	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	2008	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
8	Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры	УкраинаМ. Л. и Шлемина А.М	1977	1		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 в УМКД.

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:**

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:

Студенты, осваивающие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре», 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.

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: «Водоснабжение и водоотведение», «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогоснабжение и вентиляция».

### 9. Технологическая карта дисциплины.

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс –II

Группы БП20ВР62ПГ1, БП20ВР66ПГ1, БП20ВР62ТГ1, БП20ВР66ТГ1, БП20ВР62ВВ1

на 2021- 2022 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Маруха М.В., Ткаченко А.Л.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

курс	Трудоемкость, часы	Количество часов					Форма контроля
		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 кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, выполнение самостоятельной работы	Раздел 1. Легкая атлетика	2,5	7
	Раздел 2. Волейбол	3	9
	Раздел 3. Баскетбол	3	9
	Раздел 4. Футбол	3,5	10
	Раздел 5. Настольный теннис	2,5	7,5
	Раздел 6. ППФП	2,5	7,5
	Раздел 7. Туризм	3	8
Рубежный контроль	Защита контрольных (рефератов)	16	32
<b>Итого количество баллов по текущей аттестации за 2 курс</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
<b>Итого по дисциплине за 2 курс</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

**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 «Элективные курсы по физической культуре» 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 3-х курсов и имеет 3 промежуточные аттестации, вводим многобалльную систему оценивания, применяя весовой коэффициент исходя из объема часов на курс изучения дисциплины.

Принимаем на текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение курса 100 баллов, применяя весовой коэффициент для 1 и 2 курсов - 0,4 и для 3 курса – 0,2.

Пример подсчета общей оценки знаний студента по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

(баллы за 1 курс)х 0,4 + (баллы за 2 курс)х 0,4+ (баллы за 3 курс)х 0,2

Например студент набрал максимальное число баллов за каждый курс обучения, получаем

$$100 \times 0,4 + 100 \times 0,4 + 100 \times 0,2 = 100 \text{ баллов}$$

Ст. преподаватель кафедры ОиГН  М.В. Маруха

преподаватель кафедры ОиГН  А.Л. Ткаченко

Зав. кафедрой ОиГН  И.А. Лунгу

Зам. директора по УМР  И.М. Руснак