

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»,

политехнический филиал

С.С. ИВАНОВА /

(подпись)

(Ф.И.О.)

30 09 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

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:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

Заочная 3,6 года, 5 лет

2019 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: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ОиГН  /Е.Я. Евсева/
(подпись) (Ф.И.О.)

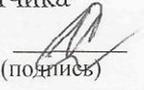
Ст. преподаватель кафедры ОиГН  /М.В. Маруха/
(подпись) (Ф.И.О.)

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

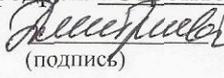
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 20 » сентября 2021г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

« 20 » сентября 2021г.  /И.А. Лунгу/
(подпись) (Ф.И.О.)

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

« 21 » сентября 2021 г.  /Н.В. Дмитриева/
(подпись) (Ф.И.О.)

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

« 21 » сентября 2021 г.  /Н.А. Поперешнюк/
(подпись) (Ф.И.О.)

Зам. директора по УМР

 /И.М. Руснак/
(подпись) (Ф.И.О.)

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 физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина 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: «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)	УК-6 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	УК-7 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.

4.1. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной работы студентов по семестрам:

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

Курс	Трудоемкость, часы	Количество часов				Форма контроля	
		Всего	В том числе				
			Аудиторных				Самост. раб.
			Лекций	Практич.	Лаб. зан		
3	60	56		4		52	4ч зачет
Итого:	60	56		4		52	4ч зачет

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.	8				8	
2	Волейбол	12		4		8	
3	Баскетбол	8				8	
4	Футбол	8				8	
5	Настольный теннис.	8				8	
6	ППФП	8				8	
7	Туризм	4				4	
	Контроль	4				4	
	Итого:	60		4		52	

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
1.	2	2	2.1. Упражнения для обучения техники перемещений	
2.		2	2.2. Упражнения для обучения техники приема мяча двумя руками снизу в опорном положении.	
Итого по разделу часов		4		
ИТОГО		4		

Лабораторные занятия – не предусмотрены

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. (бег по прямой дистанции). (реферат)	2
	2	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). (реферат)	2
	3	Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). (переход от стартового разбега к бегу). (реферат)	2
	4	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.). (реферат)	2
Итого по разделу часов			8
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
Итого по разделу часов			8
Раздел 3	1	История развития баскетбола. 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
Итого по разделу часов			8
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 (подшвой, 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
Итого по разделу часов			8
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 подачи (форхэнд, бэкхэнд), (реферат)	2
	4	Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение). (реферат)	2
Итого по разделу часов			8
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
Итого по разделу часов			8

Раздел 7	1	Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).	2
	2	Способы вязки узлов (морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.).	2
Итого по разделу часов			4
Итого			52

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

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

6.1 Основная литература:

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
1	Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	электронная библиотека БПФ, библиотека
2	Физическая культура. /Учеб.пособие	Ляшенко Т.К, Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г.,	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Физическая культура./ Учеб. пособие	Проф. Дашиноробоева 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 физического воспитания и спорта.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С	2000	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Теория и методика физической культуры./ Учебник	Курамшина Ю.Ф.	2004	2		библиотека
7	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений	Железняк Ю.Д., Портного Ю.М	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
8	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
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	<i>Стадион:</i> открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	<i>Спортивный зал:</i> площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	<i>Инвентарь:</i> футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток.	Собственность
5	<i>Теннисный зал:</i> 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.

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: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогасоснабжение и вентиляция».

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

Курс – III Группа: БП19ВР62ПГ1, БП19ВР62ТГ1, БП19ВР66ПГ1, БП19ВР66ТГ1

Преподаватели, ведущие практические занятия – Евсеева Е.Я., Маруха М.В., Ткаченко А.Л.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Технологическая карта

Учебная дисциплина	Уровень образования/	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц / кредитов	
«Элективные курсы по физической культуре»	бакалавриат		-	
<i>Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):</i>				
Физическая культура				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (не предусмотрен)				
<i>(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)</i>				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Практические занятия	Посещаемость и активность на практических занятиях	аудиторная	4	10
Легкая атлетика	Зачетное тестирование	внеаудиторная	4,5	11
Волейбол	Зачетное тестирование	аудиторная	5	13

Общая и профессионально прикладная физическая подготовка	Правильность выполнения комплексных упражнений	аудиторная	4,5	11,5
Баскетбол	Зачетное тестирование	аудиторная	5	13
Настольный теннис	Зачетное тестирование	аудиторная	4,5	11,5
Футбол	Зачетное тестирование	аудиторная	5,5	14
Туризм	туристический поход	аудиторная и внеаудиторная	7	16
Итого:			40	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Написание и защита реферативных работ	написание реферата	внеаудиторная	1	5
Выполнение теоретических заданий	письменное тестирование	внеаудиторная	1	5
Участие в научно-практических конференциях	подготовка доклада	внеаудиторная	1	5
Публикации в сборниках научных трудов	подготовка статьи	внеаудиторная	1	5
Спортивные соревнования в БПФ	участие	внеаудиторная	1	5
Спортивные соревнования в ПГУ, Республиканские	участие	внеаудиторная	1	5
Зачет	сдача зачетного тестирования	аудиторная	10	30
Итого:			16	60
Итого максимум:			56	100

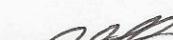
Примечание:

- Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов.
- Дополнительный модуль предусмотрен для студентов набравших менее 40 или 40 баллов, для предоставления им возможности повышения оценки.
- 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.

Ст. преподаватель

 Е.Я. Евсева

Ст. преподаватель

 М.В. Маруха

преподаватель

 А.Л. Ткаченко

Зав. кафедрой ОиГН

 И.А. Лунгу

Зам. директора по УМР

 И.М. Руснак