

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 «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»

С.С.ИВАНОВА

(подпись, Ф.И.О.)

« 24 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021/2022 учебный год

(для набора 2020г)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки:

5.38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки:

«Экономика предприятий и организаций (строительство)»

(наименование профиля)

квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

заочная 5 лет

(в дистанционном формате)

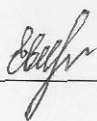
Бендеры, 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Е.Я. Евсеева – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2021 – 8с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины Б1.В.20; «Элективные курсы по физической культуре» вариативной части ~~базовой~~ дисциплин учебного плана студентам очной формы обучения по направлению подготовки: 5.38.03.01 «Экономика».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки: 5.38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 ноября 2015г. № 1327.

Составитель



Е.Я. Евсеева, 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 Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части дисциплин ООП ВО по направлению 5.38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций (строительство)».

Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимы знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих 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 (модуля)

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

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Контроль	СР
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика	26					26
2	Волейбол	28		4			24
3	Баскетбол	26					26
4	Футбол	18					18
5	ППФП	16					16
6	Туризм	16					16
	Контроль	4				4	
	Итого:	134		4		4	126

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции не предусмотрены.

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1.	2	2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов в волейболе (прием, передача, подача)	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
		2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов в волейболе (нападающий удар, блокирование).	
Итого		4		

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)	8

	2	Упражнения для совершенствования технических элементов в беге (реферат)	6
	3	Упражнения для совершенствования технических элементов в прыжках (реферат)	6
	4	Упражнения для совершенствования технических элементов в метаниях (реферат)	6
Раздел 2	1	История развития волейбола. Правила игры (реферат)	6
	2	Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). (реферат)	6
	3	Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении (реферат)	6
	4	Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении. (реферат)	6
Раздел 3	1	История развития баскетбол. Правила игры (реферат)	8
	2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). (реферат)	6
	3	Упражнения для совершенствования основных технических элементов приема, передачи, подачи мяча. (реферат)	6
	4	Упражнения для совершенствования основных технических элементов нападающего удара, блокирование. (реферат)	6
Раздел 4	1	История развития футбола. Правила игры (реферат)	6
	2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). (реферат)	4
	3	Упражнения для совершенствования основных технических элементов техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы, грудью, животом). (реферат)	4
	4	Упражнения для совершенствования основных технических элементов техники штрафных ударов, игры головой. (реферат)	4
Раздел 5	1	Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат)	4
	2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. (реферат)	4
	3	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. (реферат)	4
	4	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. (реферат)	4
	1	Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).	4

Раздел 6	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
Итого			126

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

6. Образовательные технологии

При проведении аудиторных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» применяют следующие 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., 2005.-448с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашинороева 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 Укрена М. Л. и Шлемина А. М. - М, 1977.

8.3. Интернет-ресурсы:

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

9. 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	<i>Стадион:</i> 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	Теннисный зал: - теннисные столы; теннисные ракетки, - теннисные мячи.	Собственность

10. 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 программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 5.38.03.01 «Экономика» и учебного плана по профилю подготовки: «Экономика предприятий и организаций (строительство)».

11. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс –II

Группа БП20ВР62ЭК1

на 2021- 2022 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Евсеева Е.Я.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

курс	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работ	
		Всего	Лекций	Практич.	Лаб.зан		
2	134	130		4		126	4ч зачет
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. ППФП	5	15
	Раздел 6. Туризм	3	8
Рубежный контроль	Защита контрольных (рефератов)	16	32
Итого количество баллов по текущей аттестации за 2 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине за 2 курс		50	100

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.

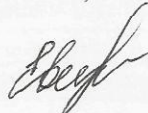
Принимаем на текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение курса 100 баллов, применяя весовой коэффициент для 1 и 2 курсов - 0,4 и для 3 курса - 0,2.

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

$$(\text{баллы за 1 курс}) \times 0,4 + (\text{баллы за 2 курс}) \times 0,4 + (\text{баллы за 3 курс}) \times 0,2$$

Например студент набрал максимальное число баллов за каждый курс обучения, получаем $100 \times 0,4 + 100 \times 0,4 + 100 \times 0,2 = 100$ баллов

Ст. преподаватель кафедры ОиГН



Е.Я. Евсеева

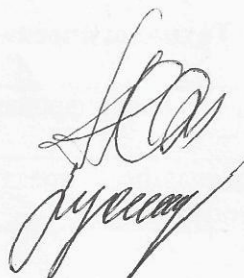
И.о. зав. кафедрой ОиГН



И.А. Лунгу

Согласовано:

И.о. зав. выпускающей кафедрой СИиЭ



Н.В. Дмитриева

Зам. директора по УМР

И.М. Руснак