

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



С.С. ИВАНОВА /
(Ф.И.О.)

“ 09 09 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.16 / Б1.В.17

«Элективные курсы по физической культуре»

на 2022/2023 учебный год

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Направление:

2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

Год набора **2021**

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2022

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 «Теплогазоснабжение и вентиляция»;

- в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» и основной профессиональной образовательной программе по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство».

Составитель рабочей программы:

Преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

/А.Л. Ткаченко/
(Ф.И.О.)

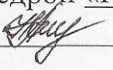
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
 «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

«19» сентября 2022г. протокол № 2

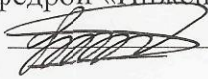
И.о. зав. кафедры – разработчика

«19» сентября 2022 г.  С.С. Иванова
(подпись)

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

«21» сентября 2022 г.  / Н.А. Поперешнюк /

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерные науки, промышленность и транспорт»

«19» сентября 2022 г.  / А.С. Янута /

Зам. директора по УМР



/ И.М. Руснак /

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 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.В17. «Элективные курсы по физической культуре» по профилю «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 2.08.03.01 «Строительство»; дисциплина Б1.В16. «Элективные курсы по физической культуре» по профилю «Автомобили и автомобильное хозяйство» направления 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» относится к вариативной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по выше перечисленным профилям.

Читается дисциплина в 1-6 семестрах на очном обучении.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
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 (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	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

режение)	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.(2 курс 3,4 семестр - 134часа)

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.зан		
III	68	68	-	68	-	-	-
IV	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			СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика.	16	-	16	-	-
2	Волейбол	20	-	20	-	-
3	Баскетбол	22	-	22	-	-
4	Футбол	24	-	24	-	-
5	Настольный теннис	16	-	16	-	-
6	ППФП	16	-	16	-	-
7	Туризм	20	-	20	-	-
Итого:		134	-	134	-	-

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического (семинарского) занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции)	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений
2		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте)	
3		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег)	
4		2	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, 3000 метров - муж., 2000 метров - жен.; прыжки в длину с места)	
5		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).	
6		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).	
7		2	Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега	
8		2	Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студента по легкой атлетике	

Итого по разделу - 16 часов				
Волейбол				
1	2	2	Упражнения для совершенствования техники перемещений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для совершенствования техники приема мяча двумя руками снизу в опорном положении	
3		2	Упражнения для совершенствования техники приема мяча одной рукой снизу в опорном положении	
4		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча сверху в опорном положении	
5		2	Упражнения для совершенствования передачи мяча снизу в опорном положении	
6		2	Упражнения для совершенствования техники нижней подачи	
7		2	Упражнения для совершенствования техники верхней боковой подачи	
8		2	Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи	
9		2	Упражнения для совершенствования техники обманного атакующего удара	
10		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу	
Итого по разделу – 20 часа				
Баскетбол				
1	3	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками	
3		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча одной рукой	
4		2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком	
5		2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с высоким отскоком	
6		2	Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками	
7		2	Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину одной рукой	
8		2	Упражнения для совершенствования техники овладения мячом и противодействия при защите	
9		2	Упражнения для совершенствования тактическим действиям в нападении	
10		2	Упражнения для совершенствования взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении	
11		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.	
Итого по разделу – 22 часа				
Футбол				
1	4	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча ногой	
3		2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча туловищем	
4		2	Упражнения для совершенствования: техники остановки мяча головой	
5		2	Упражнения для совершенствования техники передач по дистанциям	
6		2	Упражнения для совершенствования техники передач по направлению	
7		2	Упражнения для совершенствования техники передач по траектории	
8		2	Упражнения для совершенствования техники передач по спо-	

			сосу выполнения	
9		2	Упражнения для совершенствования техники передач по времени	
10		2	Упражнения для совершенствования техники по назначению	
11		2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча	
12		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу	
Итого по разделу – 24 часа				
Настольный теннис				
1	5	2	Упражнения для совершенствования техники перемещений	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	Упражнения для совершенствования техники подач	
3		2	Упражнения для совершенствования техники удара по мячу	
4		2	Упражнения для совершенствования ударов с вращением мяча	
5		2	Упражнения для совершенствования техники приема подач	
6		2	Упражнения для совершенствования основных технических приемов	
7		2	Упражнения для совершенствования основных тактических приемов	
8		2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по настольному теннису	
Итого по разделу –16 часов				
ППФП				
1	6	2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств	Физическая культура студента. Учебник для ВУЗ
2		2	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений	
3		2	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям	
4		2	Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств	
5		2	Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.	
6		2	Упражнения развития статической выносливости	
7		2	Упражнения развития эмоциональной устойчивости	
8		2	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов	
Итого по разделу –16 часов				
Туризм				
1	7	4	Организация туристического похода	Физическая культура студента. Учебник для ВУЗ
2		4	Способы вязки узлов	
3		4	Способы разжигания костра	
4		4	Организация туристического лагеря	
5		4	Охрана окружающей среды.	
Итого по разделу –20 часов				
Итого за 2 курс - 134 часа				

Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа – учебным планом не предусмотрена.

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

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
Основная литература						
1	Физическая культура студента. Учебник для высших	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	электронная библиотека БПФ

	учебных заведений					
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.	2006	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	электронная библиотека БПФ
5	Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».	Евсеев Ю.И.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
Дополнительная литература						
1	Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
2	Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
3	Туризм. Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	в наличии	электронная библиотека БПФ
4	Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие	Кузин О.П.	2019	-	в наличии	электронная библиотека БПФ
5	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	электронная библиотека БПФ
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	электронная библиотека БПФ
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>100</u> ; % электронных <u>100</u> ;						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.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	<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:

Преподавателю следует акцентировать внимание на закрепление студентами знаний и умений основ техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, направленных на развитие физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности, и на формирование личности, используя различные средства и методы обучения.

Студенты, осваивающие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре», должны оцениваться по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологическое и методическое повышение функциональной и двигательной подготовленности студента.

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").

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс –II

Группа БП21ДР62ТГ1, БП21ДР62АХ1

семестр 3 - 4

на 2022- 2023 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Ткаченко А.Л.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
III	68	68	-	68	-	-	-
IV	66	66	-	66	-	-	Зачет
Итого:	134	134	-	134	-	-	Зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Раздел 1. Легкая атлетика	2,5	7
	Раздел 2. Волейбол	3	9
	Раздел 3. Баскетбол	3	9
	Раздел 7. Туризм	1,5	4
Рубежный контроль	Зачетное тестирование по разделам 1,2,3,7	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 3 сем.		20	50
4 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Раздел 4. Футбол	3,5	10
	Раздел 5. Настольный теннис	2,5	7,5
	Раздел 6. ППФП	2,5	7,5
	Раздел 7. Туризм	1,5	4

Рубежный контроль	Зачетное тестирование по разделам 4,5,6,7	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 4 сем.		20	50
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 2 курс	весовой коэффициент 0,4	40	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 6 семестров 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

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

Преподаватель

А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ОиГН

С.С. Иванова

Зам. директора по УМР

И.М. Руснак