

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»



УТВЕРЖДАЮ

Директор БПФ

ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,

С.С. ИВАНОВА /

(подпись)

(Ф.И.О.)

« 29 » 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

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

на 2023/2024 учебный год

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:

заочная 3,6 года, 5 лет

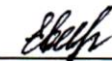
2021 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана 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».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП

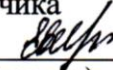

(подпись)

/ Е.Я. Евсева /
(Ф.И.О.)

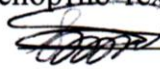
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

«01» сентября 2023г. протокол № 1

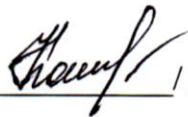
И.о. зав. кафедры – разработчика

«01» сентября 2023 г.  Е.Я. Евсева
(подпись)

И.о. зав. кафедрой «Транспортно-технологических машин и комплексов»

«06» сентября 2023 г.  / А.С. Янута/

Зам. директора по УМР ВПО



/ Н.А. Колесниченко /

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.

Дисциплина Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство» направления 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Читается на 1-3 курсах на заочной форме обучения.

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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 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 з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. (3 курс -60 часов)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Курс	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- ем- кость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор.раб.	Практич. зан.		
III	60	8	-	-	8	48	4ч зачет
Итого:	60	8	-	-	8	48	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	ЛР		
1	Легкая атлетика	12		4			8
2	Волейбол	14		4			10
3	Баскетбол	10					10
4	Футбол	10					10
5	Настольный теннис	2					2
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4					4
7	Туризм	4					4
	Контроль	4				4	
	Итого:	60		8		4	48

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

Лекции – не предусмотрены учебным планом.

Лабораторные занятия – не предусмотрены учебным планом.

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисципли- ны	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно- наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	Раздел 1.	2	(Л/А) Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции. (бег по прямой дистанции).	Стенд легкая атлетика Инвентарь: секундомер
2		2	(Л/А) Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).	
Итого по разделу - 4 часа				
Волейбол				
3	Раздел 2.	2	(В/Б) Упражнения для совершенствования техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	Стенд волей- бол Инвентарь: мячи волейбольные
4		2	(В/Б) Упражнения для совершенствования техники приема двумя снизу в опорном положении. Упражнения для совершенствования техники приема одной снизу в опорном положении.	
Итого по разделу - 4 часа				
Всего		8		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисци- плины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоем- кость (в часах)
Легкая атлетика			
Раздел 1	1	Техника бега, постановка ног <i>(СИТ)</i>	2
	2	Техника прыжков в длину с места, с разбега <i>(СИТ)</i>	2
	3	Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике <i>(СИТ)</i>	2
	4	Виды и характер соревнований по лёгкой атлетике. <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			8

Волейбол			
Раздел 2	1	Какие физические качества развивает игра волейбол (СИТ)	2
	2	Взаимодействия игроков в нападении. (СИТ)	2
	3	Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите (СИТ)	2
	4	Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по волейболу (СИТ)	2
	5	Деятельность судейской коллегии по волейболу (СИТ)	2
Итого по разделу часов			10
Баскетбол			
Раздел 3	1	Состав судейской коллегии в баскетболе, их функции (СИТ)	2
	2	Виды спортивной подготовки баскетболистов и их краткая характеристика (СИТ)	2
	3	Классификация техники игры (СИТ)	2
	4	Тактические действия в нападении (СИТ)	2
	5	Тактические действия в защите (СИТ)	2
Итого по разделу часов			10
Футбол			
Раздел 4	1	Футбол как вид спорта и средство физического воспитания (СИТ)	2
	2	Состав судейской коллегии их функции (СИТ)	2
	3	Функции игроков. (СИТ)	2
	4	Групповая и командная тактика игры в футбол (СИТ)	2
	5	Техника игры вратаря (СИТ)	2
Итого по разделу часов			10
Настольный теннис			
Раздел 5	1	Физическая подготовка в настольном теннисе (СИТ)	2
Итого по разделу часов			2
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Раздел 6	1	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственной физической культуры) в рабочее и свободное время. (СИТ)	2
	2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			4
Туризм			
Раздел 7	1	Пеший туризм (СИТ)	2
	2	Туризм в Приднестровье. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			4
Итого			48

Примечание: СИТ – самостоятельное изучение темы.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по дисциплине «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 учебных заведений	проф. Ильинича В.И	2005	1	в наличии	каб. ЭИР
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	в наличии	каб. ЭИР
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.	2006	1	в наличии	каб. ЭИР
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	в наличии	каб. ЭИР
5	Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».	Евсеев Ю.И.	2003	1	в наличии	каб. ЭИР

6	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	1	в наличии	каб. ЭИР
Дополнительная литература						
1	Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	в наличии	каб. ЭИР
2	Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	в наличии	каб. ЭИР
3	Туризм. Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	в наличии	каб. ЭИР
4	Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие	Кузин О.П.	2019	-	в наличии	каб. ЭИР
5	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	каб. ЭИР
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	в наличии	каб. ЭИР
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100 ;						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

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	<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	<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 зачету является регулярность посещения учебных занятий, выполнения самостоятельной работы в виде написания рефератов в полном объеме согласно рабочей программы.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде ре-

фератов. 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 –III

Группа БП20ВР62АХ1, БП20ВР66АХ1

семестр 8-9

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия – Е.Я. Евсеева
Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Курс	Трудоем- кость, часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор.раб.	Практич. зан.		
III	60	8	-	-	8	48	4ч зачет
Итого:	60	8	-	-	8	48	4ч зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение практических занят.	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы	Раздел 1. Легкая атлетика	6	14
	Раздел 2. Волейбол	6	14
	Раздел 3. Баскетбол	4	12
	Раздел 4. Футбол	4	12
	Раздел 5. Настольный теннис	2	6
	Раздел 6. ППФП	6	14
	Раздел 7. Туризм	1	4
Рубежный контроль	Опрос по самостоятельно изученным темам	7	14
Итого количество баллов по текущей аттестации за 3 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине за 3 курс	весовой коэффициент 0,2	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.

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП

Зам. директора по УМР ВПО

Е.Я. Евсеева

Е.Я. Евсеева

Н.А. Колесниченко