

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
директора ВПФ ГОУ «ГПУ им. Т.Г. Шевченко»,
С.С. ИВАНОВА /
(подпись) (Ф.И.О.)
«02» 12 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В19. «Элективные курсы по физической культуре»

на 2021/2022 учебный год

Направление:

5.38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Экономика предприятий и организаций (строительство)»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

2021 ГОД НАБОРА

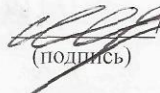
(в комбинированном формате)

Бендеры, 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 5.38.03.01 «Экономика» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки «Экономика предприятий и организаций (строительство)».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ОиГН

 /Маруха М.В./
(подпись) (Ф.И.О.)

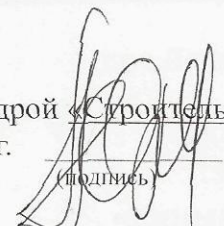
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 20 » сентября 2021г. протокол № 2

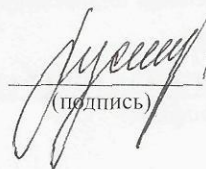
И.о. зав. кафедры – разработчика

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

Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

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

Зам. директора по УМР ВО

 /И.М. Руснак /
(подпись) (Ф.И.О.)

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, установок 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.В19. «Элективные курсы по физической культуре» относится вариативной части дисциплин учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по профилю «Экономика предприятий и организаций (строительство)» направления 5.38.03.01 «Экономика».

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} . Способен формулировать задачи, оценивать свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели ИД _{УК-6.2} . Способен понимать важность планирования перспективных целей на различные периоды времени, выстраивать и реализовывать индивидуальную траекторию саморазвития, этапов карьерного роста ИД _{УК-6.3} . Способен применять методы и принципы саморазвития и самообразования в течение всей жизни ИД _{УК-6.4} . Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД _{УК-6.5} . Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД _{УК-6.6} . Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД _{УК-7.1} . Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД _{УК-7.2} . Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового

	профессиональной деятельности	образа жизни ИД _{УК-7.3} . Выбор здоровые берегающих 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:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.(1 курс 1,2 семестр – 134 часа)

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

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
I	68	68	-	68	-		
II	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	ЛЗ	
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 практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
Легкая атлетика.				
1	1	2	1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции.	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений
2		2	1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).	
3		2	1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).	
4		2	1.4 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег).	
5		2	1.5 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).	

6		2	1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
7		2	1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.).	
8		2	1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции выход с поворота	
Итого по разделу № 1. - 16 часов				
Волейбол				
1	2	2	2.1 История развития волейбола. Правила игры.	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	2.2 Упражнения для обучения техники перемещений	
3		2	2.3 Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.	
4		2	2.4 Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении.	
5		2	2.5 Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении.	
6		2	2.6 Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении.	
7		2	2.7 Упражнения для обучения техники нижней подачи.	
8		2	2.8 Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи.	
9		2	2.9 Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи.	
10		2	2.10 Упражнения для обучения техники обманного атакующего удара. 2.11 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.	
Итого по разделу № 2. – 20 часов				
Баскетбол				
1	3	2	3.1 История развития баскетбола. Правила игры.	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
2		2	3.2 Упражнения для обучения техники передвижений	
3		2	3.3 Упражнения для обучения техники передачи двумя руками	
4		2	3.4 Упражнения для обучения техники передачи одной рукой	
5		2	3.5 Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком	
6		2	3.6 Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком	
7		2	3.7 Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком	
8		2	3.8 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками	
9		2	3.9 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой	
10		2	3.10 Упражнения для обучения техники овладения мячом.	
11	2	3.11 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.		
Итого по разделу № 3. – 22 часа				
Туризм				
1	7	2	7.1 Организация туристического похода	Физическая культура студента. Учебник для ВУЗ
2		2	7.2 Способы вязки узлов	
3		2	7.3 Способы разжигания костра	
4		2	7.4 Организация туристического лагеря	
5		2	7.5 Охрана окружающей среды.	
Итого по разделу № 7 - 10 часов				

2 семестр				
Футбол				
1	4	2	4.1 История развития футбола. Правела игры	Спортив- ные игры. Учебник для выс- ших учеб- ных заве- дений
2		2	4.2 Упражнения для обучения техники передвижений	
3		2	4.3 Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой	
4		2	4.4 Упражнения для обучения техники остановки мяча тулови- щем	
5		2	4.5 Упражнения для обучения техники остановки мяча головой	
6		2	4.6 Упражнения для обучения техники передач по назначению	
7		2	4.7 Упражнения для обучения техники передач по дистанциям.	
8		2	4.8 Упражнения для обучения техники передач по направле- нию	
9		2	4.9 Упражнения для обучения техники передач по траектории	
10		2	4.10 Упражнения для обучения техники передач по способу вы- полнения	
11		2	4.11 Упражнения для обучения техники передач по времени	
12		2	4.12 Упражнения для обучения техники передач по времени	
Итого по разделу № 4 – 24 часа				
Настольный теннис				
1	5	2	5.1 История развития настольного тенниса	Спортив- ные игры. Учебник для выс- ших учеб- ных заве- дений
2		2	5.2 Упражнения для обучения техники перемещений	
3		2	5.3 Упражнения для обучения техники подач	
4		2	5.4 Упражнения для обучения техники удара	
5		2	5.5 Упражнения для обучения вращений	
6		2	5.6 Упражнения для обучения траекторий	
7		2	5.7 Упражнения для обучения основных технических элемен- тов.	
8		2	5.8 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студ.	
Итого по разделу № 5 – 16 часов				
ППФП				
1	6	2	6.1 Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи	Физиче- ская куль- тура сту- дента. Учебник для ВУЗ
2		2	6.2 Упражнения на развитие профессионально важных психо- физиологических и психофизических качеств.	
3		2	6.3 Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.	
4		2	6.4 Упражнения на обеспечение устойчивости к профессио- нальным и профессионально обусловленным заболеваниям.	
5		2	6.5 Упражнения на воспитание профессиональной направлен- ности и моральных качеств.	
6		2	6.4 Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.	
7		2	6.5 Упражнения развития статической выносливости	
8		2	6.6 Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов	
Итого по разделу № 6 – 16 часов				
Туризм				
1	7	2	7.1 Организация туристического похода	Физическая культура
2		2	7.2 Способы вязки узлов	

3		2	7.3 Способы разжигания костра	студента. Учебник для ВУЗ
4		2	7.4 Организация туристического лагеря	
5		2	7.5 Охрана окружающей среды.	
Итого по разделу № 7 – 10 часов				
Итого - 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 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. Дашино-рбоева 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	<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:

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").

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс – I

Группа: БП21ДР62ЭК1

семестр 1 - 2

на 2021- 2022 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия - Маруха М.В.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
I	68	68	-	68	-		
II	66	66	-	66	-	-	Зачет
Итого:	134	134	-	134	-	-	Зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
1 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 по текущей аттестации за 1 семестр		20	50
2 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 по текущей аттестации за 2 семестр		20	50
Итого по текущей аттестации за 1 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по 1 курсу	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 курсов - 0,2.

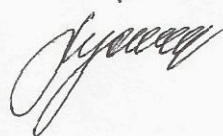
Пример подсчета общей оценки знаний студента по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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

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  М.В. Маруха

Зав. кафедрой  И.А. Лунгу

Зам. директора по УМР ВО  И.М. Руснак