

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

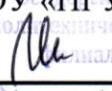
Бендерский политехнический филиал

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.19 «Элективные курсы по физической культуре»

на 2023/2024 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

Бендеры, 2023

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:
преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись)

/ А.Л. Ткаченко /
(Ф.И.О.)

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

« 01 » сентября 2023г. протокол № 1

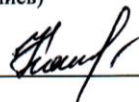
И.о. зав. кафедры – разработчика

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

Зав. выпускающей кафедрой «Экономика строительства и теории коммуникации»

« 01 » сентября 2023 г.  / Е.В. Корниевская /
(подпись)

Зам. директора по УМР ВПО



/ Н.А. Колесниченко /

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.В.19 «Элективные курсы по физической культуре» относится вариативной части обязательных дисциплин учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по профилю «Экономика предприятий и организаций (строительство)» направления 5.38.03.01 «Экономика».

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	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-6.3} . 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
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} . 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 образа жизни ИД _{УК-7.3} . Выбор здоровые сберегающих 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.(3 курс 5, 6 семестр – 60 часов)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам.

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.		
V	30	30	-	-	30	-	
VI	30	30	-	-	30	-	Зачет
Итого:	60	60	-	-	60	-	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	10	-	10	-	-
2	Волейбол	10	-	10	-	-
3	Баскетбол	10	-	10	-	-
4	Футбол	8	-	8	-	-
5	Настольный теннис	6	-	6	-	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8	-	8	-	-
7	Туризм	8	-	8	-	-
Итого:		60		60		

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
Легкая атлетика				
1	Раздел 1.	2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу).	Инвентарь: секундомер
2		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции, техника бега на повороте).	
3		2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки, низкий старт на повороте)	
4		2	Тесты общей физической подготовленности. (100 метров, прыжки в длину с места).	
5		2	Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.).	
Итого по разделу - 10 часов				
Волейбол				
1	Раздел 2.	2	Упражнения для совершенствования техники приема мяча двумя руками снизу	Инвентарь: мячи волейбольные
2		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху	
3		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками снизу	
4		2	Упражнения для совершенствования техники подачи мяча.	
5		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студента по волейболу	
Итого по разделу– 10 часов				
Баскетбол				
1	Раздел 3.	2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча	Инвентарь: мячи баскетбольные; фишки
2		2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча	
3		2	Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину.	
4		2	Упражнения для совершенствования взаимодействия двух (трех) игроков при защите, при нападении	

5		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу	
Итого по разделу– 10 часов				
Футбол				
1	Раздел 4.	2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча	Инвентарь: мячи футбольные; фишки.
2		2	Упражнения для совершенствования техники передач мяча	
3		2	Упражнения для совершенствования техники ведения мяча	
4		2	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу	
Итого по разделу –8 часов				
Настольный теннис				
1	Раздел 5.	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений.	Инвентарь: ракетки, мячи.
2		2	Упражнения для совершенствования техники удара	
3		2	Упражнения для совершенствования основных технических приемов	
Итого по разделу–6 часов				
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
1	Раздел 6.	2	Упражнения на развитие профессионально важных физических качеств	Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, скакалки, фишки
2		2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизических и психических качеств.	
3		2	Упражнения на развития статической выносливости	
4		2	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов.	
Итого по разделу– 8 часов				
Туризм				
1	Раздел 7.	2	Способы ориентирования. Ориентирование при помощи компаса и карты.	Инвентарь: компас, топографические карты
2		2	Техника и тактика в соревнованиях по ориентированию на местности.	
3		2	Требования безопасности к местам привалов и ночлегов при разбивании лагеря	
4		2	Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи.	
Итого по разделу– 8 часов				
Всего за 3 курс - 60 часов				

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

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

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	Инвентарь: - футбольные мячи; баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	Теннисный зал: 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 – III

Группа БП21ДР62ЭК1

семестр 5- 6

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватель, ведущий практические занятия – Ткаченко А.Л.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Трудо- ем- кость, часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан	Лаб.зан		
V	30	30	-	30	-		Тех. зачет
VI	30	30	-	30	-	-	Зачет
Итого:	60	60	-	60	-	-	Зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
Контроль посещаем.занятий	Посещение практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Раздел 1. Легкая атлетика	2,5	8
	Раздел 2. Волейбол	2,5	8
	Раздел 5. Настольный теннис	1,5	3
	Раздел 6. ППФП	3,5	10
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 5 сем.		20	50
6 семестр			
Контроль посещаем. занятий	Посещение практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях	Раздел 3. Баскетбол	3	9
	Раздел 4. Футбол	2	5,5
	Раздел 6. ППФП	2	5,5
	Раздел 7. Туризм	3	9
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 6 сем.		20	50
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во баллов по дисциплине	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.

- **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

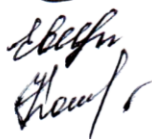
защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Преподаватель кафедры ФВиНВП



А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП



Е.Я. Евсеева

Зам. директора по УМР ВПО

Н.А. Колесниченко