

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



С.С.ИВАНОВА

(подпись, Ф.И.О.)

09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.15 «Элективные курсы по физической культуре»

на 2021/2022 учебный год

Направление:

2.07.03.01 «Архитектура»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Архитектурное проектирование»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

2020 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 2.07.03.01 «Архитектура» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки «Архитектурное проектирование».

Составитель рабочей программы

ст. преподаватель кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»



Е.Я. Евсеева

3

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 20 » сентября 2021 г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

« 20 » сентября 2021 г.

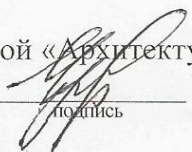


подпись

И.А. Лунгу

Зав. выпускающей кафедрой «Архитектура и дизайн»,

« 21 » сентября 2021 г.



подпись

Т.В. Чудина

Зам. директора по УМР



подпись

/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 «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, 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.15 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части обязательных дисциплин основной профессиональной образовательной программы ВО по профилю подготовки «Архитектурное проектирование» направления 2.07.03.01 «Архитектура».

Читается дисциплина в 1-6 семестрах на очном обучении.

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	УК-6.1. умеет: Участвовать в мероприятиях по повышению квалификации и продолжению образования: в мастер-классах, проектных семинарах и научно-практических конференциях. УК-6.2. знает: Роль творческой личности в устойчивом развитии полноценной среды жизнедеятельности и культуры общества.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. умеет: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. знает: Здоровьесберегающие технологии

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 контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.		
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	Профессионально-прикладная физическая подготовка (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
3 семестр			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	2	1.1. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции.
2		2	1.2. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.3. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте).
3		2	1.4. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). 1.5. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).
4		2	1.6. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.7. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.).
5		2	1.8. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.9. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте)
6		2	1.10. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).
7		2	1.11. Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега

	Раздел 1. Легкая атлетика		(создать представление о эстафетном беге). 1.12. Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).
8		2	1.13 Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.
Итого по разделу № 1. - 16 часов			
1	Раздел 2. Волейбол	2	2.1 Упражнения для совершенствования техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).
2		2	2.2 Упражнения для совершенствования техники приема двумя снизу в опорном положении.
3		2	2.3 Упражнения для совершенствования техники приема одной снизу в опорном положении.
4		2	2.4 Упражнения для совершенствования техники передачи сверху в опорном положении.
5		2	2.5 Упражнения для совершенствования техники передачи снизу в опорном положении.
6		2	2.6 Упражнения для совершенствования техники нижней подачи.
7		2	2.7 Упражнения для совершенствования техники верхней боковой подачи.
8		2	2.8 Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи.
9		2	2.9 Упражнения для совершенствования техники обманного атакующего удара.
10		2	2.10 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
Итого по разделу № 2. – 20 часа			
1	Раздел 3. Баскетбол	2	3.1 Упражнения для совершенствования техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).
2		2	3.2 Упражнения для совершенствования техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).
3		2	3.3 Упражнения для совершенствования техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).
4		2	3.4 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости).
5		2	3.5 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком (с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
6		2	3.6 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости).
7		2	3.7 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с высоким отскоком (с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).
8		2	3.8 Упражнения для совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
9		2	3.9 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).
10		2	3.10 Упражнения для совершенствования техники овладения мячом.
11		2	3.11 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
Итого по разделу № 3. – 22 часа			
1	Раздел 7. Туризм	2	7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
2		2	7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.).
3		2	7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
4		2	7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
5		2	7.5 - Охрана окружающей среды.
Итого по разделу № 7 - 10 часов			
Всего за 3 семестр - 68 часов			

4 семестр			
1	Раздел 4. Футбол	2	4.1 Упражнения для совершенствования техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).
2		2	4.2 Упражнения для совершенствования техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).
3		2	4.3 Упражнения для совершенствования техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).
4		2	4.4 Упражнения для совершенствования: техники остановки мяча головой (средней частью лба); техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар).
5		2	4.5 Упражнения для совершенствования техники передач по дистанциям.
6		2	4.6 Упражнения для совершенствования техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).
7		2	4.7 Упражнения для совершенствования техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).
8		2	4.8 Упражнения для совершенствование техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
9		2	4.9 Упражнения для совершенствование техники передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).
10		2	4.10 Упражнения для совершенствования техники ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).
11		2	4.11 Упражнения для совершенствования техники ударов головой по мячу (средней частью лба).
12		2	4.12 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
Итого по разделу № 4. – 24 часа			
1	Раздел 5. Настольный теннис	2	5.1 Упражнения для совершенствования техники перемещений (основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса.).
2		2	5.2 Упражнения для совершенствования техники подач (форхэнд, бэкхэнд).
3		2	5.3 Упражнения для совершенствования техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение).
4		2	5.4 Упражнения для совершенствования вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное).
5		2	5.5 Упражнения для совершенствования траекторий (низкая, средняя, высокая).
6		2	5.6 Упражнения для совершенствования основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин).
7		2	5.7 Упражнения для совершенствования основных технических элементов. (завершающий удар, свеча, блок или подставка).
8		2	5.8 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
Итого по разделу № 5. –16 часов			
1	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	6.1 –Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.
2		2	6.2 - Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений.
3		2	6.3 - Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям.
4		4	6.4 - Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.
5		4	6.5 - Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН.
6		2	6.6 - Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов.
Итого по разделу № 6. –16 часов			

1	Раздел 7. Туризм	2	7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака).
2		2	7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульян и т.д.).
3		2	7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.).
4		2	7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт).
5		2	7.5 - Охрана окружающей среды.
Итого по разделу № 7. –10 часов			
Всего за 4 семестр - 66 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 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").

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 2.07.03.01 «Архитектура» профилю подготовки «Архитектурное проектирование».

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
Курс – II
Группа БП20ДР62АР1
семестр 3 - 4
на 2021- 2022 учебный год
Преподаватель, ведущий практические занятия – Е.Я. Евсеева
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоем- кость, 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	Раздел 1. Легкая атлетика	2,5	7

дента на практических занятиях	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 за 3 семестр		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 за 4 семестр		20	50
Итого за 2 курс		40	100
Промежуточный контроль	Зачет	10	30

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

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

Ст.преподаватель



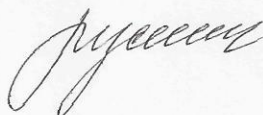
Е.Я. Евсеева

Зав. кафедрой



И.А. Лунгу

Зам. директора по УМР



И.М. Руснак