

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал
Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора БПФ ГОУ
«ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,

С.С. ИВАНОВА

(подпись, расшифровка подписи)

« 25 » 09 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/2021 учебный год
(для набора 2020)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки:

5.38.03.01 «Экономика»

Профиль подготовки

«Экономика предприятий и организаций(строительство)»

(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
Заочная 5 лет

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / сост.
Е.Я. Евсеева – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2020 – 8с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (Б1.В.20) «Элективные курсы по физической культуре» студентам заочной обучения по направлению подготовки: 5.38.03.01 «Экономика» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 ноября 2015 г. № 1327.

Составитель  / Е.Я. Евсеева, ст. преподаватель кафедры ОиГН/

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза 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.

Задачи дисциплины:

- 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 ООП ВО.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору Б1.В.20 ООП ВО по направлению 5.38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций (строительство)». Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимы знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении. Читается на заочном обучении 5 лет - на 1-3 курсах.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

3.3. Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно- технической и профессионально- прикладной физической подготовке);
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизнен-

ных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Курс	Трудоемкость, часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		Всего	В том числе			Самост. раб.	
			Аудиторных				
			Лекций	Практич.	Лаб. зан		
I	134	130	2			128	4ч зачет
Итого:	134	130	2			128	4ч зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика.	24				24
2	Волейбол	24	2			22
3	Баскетбол	22				22
4	Футбол	20				20
6	ПФП	20				20
7	Туризм	20				20
	Контроль	4				
	Итого:	134	2			128

Лекции

№ п/п	Номер раздела	Объем часов	Темы лекционных занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1.	2	2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов в волейболе(прием, передача, подача, нападающий удар, блокирование).	Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений
Итого по разделу часов		2		
Итого		2		

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Практические (семинарские) занятия не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
1	Легкая атлетика	1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. (реферат) 1.2. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат) 1.3. (бег по прямой дистанции). (реферат) 1.4. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (реферат) 1.5. (техника бега на повороте). (реферат) 1.6. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). (реферат) 1.7. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). (реферат) 1.8. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). (реферат)	24

		1.9. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.). (реферат)	
2	Волейбол	2.1. История развития волейбола . правила игры(реферат) 2.2. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). (реферат) 2.3. Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении (реферат) 2.4. Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении. (реферат) 2.5. Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении. (реферат) 2.6. Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении. (реферат) 2.7. Упражнения для обучения техники нижней подачи. (реферат) 2.8. Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи. (реферат)	22
3	Баскетбол	3.1. История развития баскетбол. Правила игры (реферат) 3.2. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). (реферат) 3.3. Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). (реферат) 3.4. Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). (реферат) 3.5. Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (реферат) 3.6. Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (реферат) 3.7. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). (реферат) 3.8. Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание (реферат) 3.9. Упражнения для обучения техники овладения мячом (реферат).	22
4	Футбол	4.1. История развития футбола. Правила игры (реферат) 4.2. Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). (реферат) 4.3. Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). (реферат) 4.4. Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). (реферат) 4.5. Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). (реферат) 4.6. Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). (реферат) 4.7. Упражнения для обучения техники передач по дистанциям. (реферат) 4.8. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). (реферат) 4.9. Упражнения для обучения техники передач по траектории	20

		(низом, верхом, по дуге). (реферат)	
5	ППФП	5.1. Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат) 5.2. Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. (реферат) 5.3. Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. (реферат) 5.4. Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. (реферат) 5.5. Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. (реферат) 5.6. Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. (реферат) 5.7. Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов(реферат) 5.8. Упражнения развития статической выносливости(реферат) 5.9. Физическая культура в быту студентов и каникулярное время, понятие ППФП ее цели и задачи(реферат)	20
6	Туризм	6.1. Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). 6.2. Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.). 6.3. Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). 6.4. Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). 6.5. Охрана окружающей среды.	20
		Итого	128

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

6. Образовательные технологии

- Личностно-ориентированное обучение.
- Здоровье сберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Технологии развития критического мышления.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Включены в ФОС дисциплины.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2000.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашиноробоева В.Д.-ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007., 229 с.
4. Бароненко В.А.,Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента. - М, 2003., 418с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. - 408 с.

2. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Подред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. - М., 2004. - 520 с.
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. - М., 2003. - 464 с.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией Украна М. Л. и Шлемина А. М. - М., 1977.

8.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.kfv.ucoz.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Элективные курсы по физической культуре	<i>Стадион;</i> - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Собственность
2	Элективные курсы по физической культуре	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Элективные курсы по физической культуре	<i>Спортивный зал:</i> - площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	Элективные курсы по физической культуре	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	Элективные курсы по физической культуре	Теннисный зал: - теннисные столы; - теннисные ракетки, - теннисные мячи.	Собственность

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Приведены в УМКД.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 5.38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 ноября 2015г. № 1327

11. Технологическая карта дисциплины.

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Курс первый (1)

Группа БП20ВР62ЭК1

На 2020- 2021 учебный год

Преподаватель, ведущий лекционные занятия – Евсеева Е.Я.

Кафедра ОиГН

курс	Количество часов					Самост. ра- бот	Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных					
		Всего	Лекций	Практич.	Лаб.зан		

I	134	2	2		128	4ч зачет
Итого:	134	2	2		128	4ч зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных занятий	1	3
Текущий контроль работы на семинарских и практических занятиях	Раздел 1. Легкая атлетика	9	15
	Раздел 2. волейбол	9	14
	Раздел 3. баскетбол	9	15
	Раздел 6.1. Туризм	4	14
	Раздел 4. футбол	9	14
	Раздел 5. ППФП	9	14
	Раздел 6.2. Туризм	5	14
Итого количество баллов по текущей аттестации		54	100
Промежуточная аттестация		10	30
Итого по дисциплине		64	

Примечание: 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 55 до 100 баллов.

Составитель  /Е.Я. Евсеева, преподаватель кафедры ОиГН/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»
« 21 » сентября 2020 г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика
« 21 » сентября 2020 г.  И.А. Лунгу

Согласовано:

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Строительство инженерия и экономика»
« 22 » сентября 2020 г.  Н.В. Дмитриева

Зам. директора по УМР  /И.М. Руснак /