

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Директор БПФ ГОУ им. Т.Г. Шевченко»

филиал

С.С. ИВАНОВА

(подпись, Ф.И.О.)

«19»

09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022/2023 учебный год

(для набора 2020г)

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки:

5.38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки:

«Экономика предприятий и организаций (строительство)»

(наименование профиля)

квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

заочная 5 лет

(в дистанционном формате)

Бендеры, 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»/ сост. М.В. Маруха – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2022 – 7с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре» вариативной части дисциплин учебного плана студентам заочной формы обучения по направлению подготовки: 5.38.03.01 «Экономика».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки: 5.38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 ноября 2015г. № 1327.

Составитель  / М.В. Маруха, ст. преподаватель кафедры ОиГН

1. Цели и задачи освоения 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:

- 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 Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору ООП ВО по направлению 5.38.03.01 «Экономика», профиль подготовки «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 на 1-3 курсах.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих 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 жизненных и профессиональных целей.

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 – 60 часов)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Курс	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор. раб.	Практич. зан.		
III	60	4			4	52	4ч зачет
Итого:	60	4			4	52	4ч зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика.	8				8
2	Волейбол	12		4		8
3	Баскетбол	8				8
4	Футбол	8				8
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	16				16
6	Туризм	4				4
	Контроль	4				
	Итого:	60		4		52

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 дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1	2	2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов в волейболе (прием, передача, подача)	Стенд: Волейбол
2		2	Упражнения для совершенствования основных технических элементов в волейболе (подача, нападающий удар, блокирование)	
Итого по разделу часов		4		
Итого		4		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. (СИТ)	2
	2	Правила соревнований по бегу и ходьбе (СИТ)	2
	3	Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью (СИТ)	2
	4	Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений (СИТ)	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 2	1	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (СИТ)	2
	2	Упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям (СИТ)	2
	3	Упражнения для обучения групповым тактическим действиям (СИТ)	2

	4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры в волейбол <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 3	1	Финты и сочетания приемов в баскетболе. <i>(СИТ)</i>	2
	2	Упражнения для обучения техники владения мячом <i>(СИТ)</i>	2
	3	Упражнения для обучения приемам техники нападения. <i>(СИТ)</i>	2
	4	Упражнения для обучения приемам техники защиты <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 4	1	Футбол как вид спорта и средство физического воспитания <i>(СИТ)</i>	2
	2	Техника игры в футбол. Общие понятия. Классификация техники <i>(СИТ)</i>	2
	3	Тактика игры в футбол. Общие понятия. Классификация тактики <i>(СИТ)</i>	2
	4	Техника игры вратаря <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			8
Раздел 5	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях <i>(СИТ)</i>	2
	2	Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду <i>(СИТ)</i>	2
	3	Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив. <i>(СИТ)</i>	2
	4	ППФП специалиста в свободное время <i>(СИТ)</i>	2
	5	Мировая история развития настольного тенниса <i>(СИТ)</i>	2
	6	Мяч. Вращение, фазы и траектория полёта <i>(СИТ)</i>	2
	7	Техника исполнения основных типов ударов, <i>(СИТ)</i>	2
	8	Технический приём «удар» и его классификация. <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			16
Раздел 6	1	Организация и проведение массовых мероприятий и соревнований по туризму. <i>(СИТ)</i>	2
	2	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь при несчастных случаях. <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			4
Итого			52

Примечание: *СИТ* – самостоятельное изучение темы

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

6. Образовательные технологии

При проведении аудиторных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» применяют следующие образовательные технологии:

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

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Включены в ФОС дисциплины.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2005.-448с.
2. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений/ Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. -5-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 464с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. ВУЗ/ Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.,Лексаков А.В.; под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. -3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 520с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. --3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. - 464с.

5. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия»./ Евсеев Ю.И. –Ростов-н/Д: Феникс, 2003. - 384с

6. Здоровье и физическая культура студента. Учебник для студ. СПО и ВУЗ./ Бароненко В.А., Л.А. Рапопорт. - М, Изд. дом «Альфа-М», 2003. - 417с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие. / сост.: Евсеева Е.Я., Кутищев С.А. - Бендеры, 2013. – 46с

2. Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие./ сост.: Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. – Бендеры, 2014. – 42с

3. Туризм. Учебно-методическое пособие./ сост.: Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В. - Бендеры, 2016. – 44с

4. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. Учебно-практическое пособие./ Кузин О.П. - Нижневартовск, НВГУ, 2019. -236с.

5. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений. Учебное пособие./сост. Антонова Э.Р. - Челябинск, ЮУГПУ, 2021. -89с.

6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации./ сост. Антонова Э.Р. - Челябинск, ЮУГПУ, 2021. -52с.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

10 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 рефератов. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс – III Группа БП20ВР62ЭК1

Преподаватель, ведущий практические занятия – Е.Я. Евсеева

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов
Контроль посещаемости зан.	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. ППФП	8	20
	Раздел 6. Туризм	1	4
Рубежный контроль	Защита контрольных заданий (рефератов)	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.

Составитель  / М.В. Маруха, ст. преподаватель кафедры ОиГН

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ОиГН

Протокол № 2 от «__19__» сентября 2022г.

И.о. зав. кафедры ОиГН.  С.С. Иванова

Согласовано:

И.о.зав. выпускающей кафедрой «Социально-экономические дисциплины и экономика строительства»

«__21__» сентября 2022 г.  / Е.В. Корниевская /

Зам. директора по УМР



И.М. Руснак