

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.)

“ 25 ” 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре»

на 2023/2024 учебный год

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

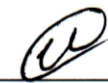
очная

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 2.08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки «Теплогазоснабжение и вентиляция»;

Составители рабочей программы:
преподаватель кафедры ФВиНВП

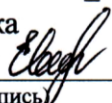

(подпись)

/ А.Л. Ткаченко /
(Ф.И.О.)

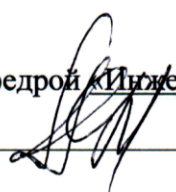
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

« 01 » сентября 2023г. протокол № 1

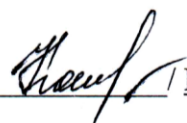
И.о. зав. кафедры – разработчика

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

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»

« 01 » сентября 2023 г.  / И.П. Агафонова /

Зам. директора по УМР ВПО



/ Н.А. Колесниченко /

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 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.В17. «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы по подготовке бакалавров по профилю «Теплогасоснабжение и вентиляция» направления 2.08.03.01 «Строительство».

Читается дисциплина в 1-6 семестрах на очном обучении.

3. Требования к результатам освоения 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-6.1. Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения ИД ук-6.2. Оценка личностных, ситуативных и временных ресурсов ИД ук-6.3. Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД ук-6.4. Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД ук-6.5. Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности ИД ук-6.6. Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания ИД ук-6.7. Формирование портфолио для поддержки образовательной и профессиональной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД ук-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИД ук-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья ИД ук-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 для всех направлений подготовки.

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан.	Лаб. зан.		
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	ЛР	
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	Объ-ем 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		2	Упражнения для совершенствования техники приема мяча	

	Раздел 2.		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 дисциплине «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	<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	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 БП21ДР62ТГ1

семестр 5 - 6

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватели, ведущие практические занятия – Ткаченко А.Л.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоем- кость, часы	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.

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 контроля и промежуточной аттестации в течение изучения дисциплины.

Так как дисциплина читается в течение 6 семестров и имеет 3 промежуточные аттестации, вводится многобалльная система оценивания, применяя весовой коэффициент исходя из объема часов на курс изучения дисциплины.

ЭИР

Преподаватель кафедры ФВиНВП

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП

Зам. директора по УМР ВПО



А.Л. Ткаченко

Е.Я. Евсеева

Н.А. Колесниченко