

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

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО
Директор института,
доцент  Бурменко Ф.Ю.
«21» 09 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФК и С,
профессор  Гутцу В.Ф.
«21» 09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2021/2022 учебный год

Направление
2.13.03.02 ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА

Профиль
Электрооборудование электрических сетей станций и подстанций
Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций,
учреждений

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

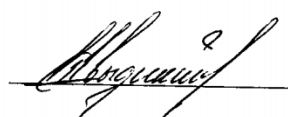
2019 ГОД НАБОРА

Тирасполь, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.13.03.02 Электроэнергетика и электротехника** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки **Электрооборудование электрических сетей станций и подстанций, Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций, учреждений**

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель



Швыдкая М.В.

Ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
«21» 09 2021 г. протокол № 2

Зав. кафедры-разработчика

«21» 09 2021 г.



доцент Черба Т.И.

Зав. выпускающей кафедрой
электроэнергетики и электротехники

«21» 09 2021 г.



ст. преп. Калошин Д.Н.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины являются:

- формирование системы знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения целей ставятся следующие задачи:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, устойчивых мотивов и потребностей в физическом самосовершенствовании, самовоспитании, бережном отношении к собственному здоровью, в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Шифр дисциплины в учебном плане- Б1.О.04

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана направления 2.13.03.02 Электроэнергетика и электротехника в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	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	УК-6.1. Эффективно планирует собственное время УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Форма обучения	Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоем кость,з.е. /часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе				Самостоятельная работа (СР)	
			Аудиторных					
			Всего	Лекций (Л)	Практических (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
Очная	5	1/36	18	8	10		18	
	6	1/36	18	8	10		18	Зачет
	Итого:	2/72	36	18	20		36	Зачет
Заочная	3 (Зимняя сессия)	1/36	6	6			30	
	3 (Летняя сессия)	1/36	4	4			28	Зачет (4ч)
	Итого:	2/72	10	10			58	Зачет (4ч)

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

№ Разде ла	Наименование раздела	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						СР	
				Л		ПЗ		ЛЗ			
		оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф
1	Основные понятия физической культуры.	72	72	16	10	20				36	58

	Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры. Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям. Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями. Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся. Планирование и педагогический контроль в физической культуре. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Соревновательная деятельность. Организация и судейство соревнований.										
2	Подготовка и сдача зачета										4
Итого:		72	72								

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Основные понятия физической культуры. Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями.					
1	Раздел 1	2	2	Социально-биологические основы физической культуры.	

2		2	2	Основы здорового образа жизни студента.	
3		2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
4		2		Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	
Итого по разделу в 5 семестре (зимняя сессия) часов:		8	6		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.					
1	Раздел 1	2	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
2		2	2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	
3		2		Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	
4		2		Основы методики занятий физическими упражнениями.	
Итого по разделу в 6 семестре (летняя сессия) часов:		8	4		
ИТОГО:		16	10		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям.					
1	Раздел 1	2		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
2		2		Совершенствование техники прыжка с разбега (тройной).	
3		2		Дальнейшее обучение технике проведения специально-подводящих упражнений в баскетболе.	
4		2		Дальнейшее обучение технико-тактической подготовки в футболе.	

				Двусторонняя игра.	
5		2		Дальнейшее обучение методики проведения подвижных игр и игровых упражнений в волейболе.	
Итого по разделу в 5 семестре часов:		10			
Физические качества и методики их развития.					
1	Раздел 1	2		Составление и проведение подготовительной часть занятия по физической культуре (10 упражнений)	
2		2		Проведение по 5 специально-беговых и специально-подготовительных упражнений по физической культуре.	
3		2		Составление и выполнение одного упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота).	
Формы занятий физическими упражнениями.					
4	Раздел 1	2		Проведение подвижной игры для волейбола, баскетбола, футбола.	
5		2		Проведение эстафет по лёгкой атлетике.	
Итого по разделу в 6 семестре часов:		10			
ИТОГО:		20			

Самостоятельная работа обучающегося по очной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры.			
Раздел 1	1.	Изучение основных понятий техники и правил игры в баскетбол.	2
	2.	Изучение основных понятий техники и правил игры в волейбол.	2
	3.	Изучение основных понятий техники и правил игры в футбол.	2
	4.	Изучение основных понятий техники и правил игры в бадминтон.	2
	5.	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	2
Планирование и педагогический контроль в физической культуре.			
Раздел 1	6.	Самостоятельное планирование и самоконтроль за собственным физическим развитием в процессе занятий физическими упражнениями.	4

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.			
Раздел 1	7.	Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	2
Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.			
Раздел 1	8.	Изучение понятий «техническая», «тактическая» и «физическая» подготовка в спорте.	2
Итого по разделу часов в 5 семестре			18
Соревновательная деятельность			
Раздел 1	1.	Изучение правил организации и проведения соревнований по волейбол.	4
	2.	Изучение правил организации и проведения соревнований по футболу.	6
Организация и судейство соревнований.			
Раздел 1	3.	Системы розыгрышей в соревнованиях по баскетболу. Судейство.	4
	4.	Системы розыгрышей в соревнованиях по бадминтону. Судейство.	4
Итого по разделу часов в 6 семестре			18
Подготовка и сдача зачета			
ИТОГО:			36

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Основные понятия физической культуры. Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями.			
Раздел 1	1.	Изучение понятий «физическая культура», «физическое воспитание». Основные задачи физической культуры и их функции.	6
	2.	Основные средства, методы и принципы занятий физической культурой.	4
Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры.			
Раздел 1	3.	Подвижные игры и игровые упражнения, как средство физической культуры.	8
	4.	Ознакомление с обязательным тестированием физических качеств на занятиях по физической культуре.	4
Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.			
Раздел 1	5.	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий для занимающихся в основной, подготовительной и специальной медицинской группах.	8
Итого по разделу часов в 5 семестре			30

Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям.			
Раздел 1	1.	Изучение технико-тактических приёмов в волейболе.	6
	2.	Изучение технико-тактических приёмов в футболе.	6
	3.	Изучение технико-тактических приёмов в баскетболе.	6
	4.	Составление комплекса подготовительной части занятия по лёгкой атлетике	2
Физические качества и методики их развития.			
Раздел 1	5.	Определение понятий «физические качества» и их краткая характеристика (сила, быстрота, выносливость, координация и ловкость).	4
Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.			
Раздел 1	6.	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах и растяжениях на занятиях по физической культуре.	4
Итого по разделу часов в 6 семестре			28
Итого по разделу			58
Подготовка и сдача зачета			4

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) *(при наличии)*

6. Учебно- методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронно й версии
Основная литература						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебо ва, В.Н. Гилко	2014г.	-	1	Сайт кафедры

4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
Дополнительная литература						
5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура	В.Д. Дашиноорбаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен выполнить все виды тестирования (см. ФОС).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега;	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол,	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы;	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала. Для получения зачёта студент обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов. Сроки сдачи тестирования регламентируются преподавателем.

Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-6, УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА (для дневного отделения)

Курс 3

Семестр 5, 6

Группа ИТ19ДР62ЭТ

Преподаватель – лектор Швыдкая М.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Швыдкая М.В.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	специалитет		2	
СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:				
Элективные курсы по физической культуре				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: волейбол			4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
		Итого	50	100

Рабочая учебная программа рассмотрена научно-методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «14» 03 2014 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Председатель НМК ИТИ



Е.И. Андрианова

