

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

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО
Директор инженерно-технического факультета
доцент  Бурменко Ф.Ю.
«10» ноября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФК и С.
профессор  Гуцу В.Ф.
«10» ноября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.Б.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2022/2023 учебный год

Специальность

2.23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация

Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование

Квалификация

инженер

Форма обучения

очная, заочная

2020 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2022 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура /сост. Хмырова О.А. –
Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2022 - 12 с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины, относящейся к
базовой части программы специалитета по специальности 2.23.05.01 НАЗЕМНЫЕ
ТРАНСПОРТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего образования по специальности 23.05.01 Наземные
транспортно-технологические средства, утвержденного приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. № 1022.

Составитель  / Хмырова О.А., старший преподаватель
22 » 09 2022 г.

Цели и задачи освоения дисциплины

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.

1. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Шифр дисциплины в учебном плане –Б1.Б.04

Дисциплина относится к базовой части блока Б1 учебного плана по специальности 2.23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства для специализации Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование в соответствии с ФГОС ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Данная дисциплина необходима и обязательна для успешного освоения последующих профильных дисциплин.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучаемого следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений;
- теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; основные научные школы психологии и управления;
- деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки.
- как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2. Уметь:

- определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
- контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности;
- планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3.3. Владеть:

- навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности;
- принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности;
- навыками планирования собственной профессиональной деятельности.
- навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.

3. Структура и содержание дисциплины (модули)

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

Форма обучения	Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоем- кость,з.е. /часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе				Самостоятель- ная работа (СР)	
			Аудиторных					
			Всего	Лекций (Л)	Практиче- ских (ПЗ)	Лаборато- рных занятий (ЛЗ)		
Очная	5	1/36	18	8	10		18	
	6	1/36	18	8	10		18	Зачет
	Итого:	2/72	36	16	20		36	Зачет
Заочная	3 (Зимняя сессия)	1/36	6	6			30	
	3 (Летняя сессия)	1/36	4	4			28	Зачет
	Итого:	2/72	10	10			58	Зачет

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ Раздела	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. Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями	8	16	8	6						10
2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	8	4	8	4						
3	Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры	10	12							10	12
4	Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям	10	20			10					20
5	Физические качества и методики их развития	6	4			6					4
6	Формы занятий физическими упражнениями	4				4					
7	Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся	2	8							2	8
8	Планирование и педагогический контроль в физической культуре	4								4	
9	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями	2	4							2	4
10	Соревновательная деятельность	10								10	
11	Организация и судейство соревнований	8								8	
	Подготовка и сдача зачета		4								
Итого:		72	72	16	10	20				36	58

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.	
Всего по разделу в 5 семестре (зимняя сессия) часов:		8	6		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.					
1	Раздел 2	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.	
Всего по разделу в 6 семестре (летняя сессия) часов:		8	4		
ИТОГО:		16	10		

Практические работы

№ п/п	Номер раздела	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
----------	------------------	----------------	--	-----------------------------

	дисциплины	оч.ф	з.ф		
Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям.					
1	Раздел 4	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.	
Всего по разделу в 5 семестре часов:		10			
Физические качества и методики их развития.					
1	Раздел 5	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 6	2		Проведение подвижной игры для волейбола, баскетбола, футбола.	
5		2		Проведение эстафет по лёгкой атлетике.	
Всего по разделам 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 3	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 8	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 9	7.	Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	2
Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.			
Раздел 7	8.	Изучение понятий «техническая», «тактическая» и «физическая» подготовка в спорте.	2
Всего по разделу часов в 5 семестре			18
Соревновательная деятельность			
Раздел 10	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 11	3.	Системы розыгрышей в соревнованиях по баскетболу. Судейство.	4
	4.	Системы розыгрышей в соревнованиях по бадминтону. Судейство.	4
Всего по разделам 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 3	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 7	5.	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий для занимающихся в основной, подготовительной и специальной медицинской группах.	8
Всего по разделу часов в 5 семестре			30
Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям.			
Раздел 4	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 5	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 9	6.	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах и растяжениях на занятиях по физической культуре.	4
Всего по разделам в 6 семестре			28
Итого по разделу			58
Подготовка и сдача зачета			4

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовых работ не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

Курс Сем.	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1			

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

2. Волейбол на занятиях физической культуры: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: М.В.Алексеева, Н. Гилко. – Тирасполь, 2017. – 62с.

3. Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2014. – 64с.

4. Футбол: Методика обучения технике, тактике и физическая подготовка: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.Т.Чекате, С.В.Радионова. – Тирасполь, 2014. – 64с.

5. Физическая культура: Учебно-методическое пособие по самостоятельному освоению дисциплины студентами заочной формы обучения ПГУ им. Т.Г.Шевченко. /Сост.:Т.И. Черба, Р.Е.Ковалева. – Тирасполь, 2016 56с.

8.2 Дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.

2. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144

3. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000

4. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.

5. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.

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

8.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>

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

8.4 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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

10. 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 общекультурные компетенции (ОК-8).

Технологическая карта (для дневного отделения)

Курс 3

Группа ИТ20ДР65НТ

семестр 5, 6

Преподаватель – лектор Хмырова О.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Хмырова О.А.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	бакалавриат		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 методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «30» 09 2022 г. и признана соответствующей требованиям Государственного образовательного стандарта и учебного плана по специальности 2.23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства.

Председатель УМК ИТИ



Царюк Е.А.