ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивные игры»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.
«25» 09 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023

Учебной дисциплины
Б1.Б.28 «Физическая культура»

Направление: 2.21.03.02 Землеустройство и кадастры

Профиль подготовки: «землеустройство»

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр,
Форма обучения
Заочная

Для набора
2020г

г. Тирасполь 2022

Рабочая программа дисциплины **Б1.Б.28** «Физическая культура» - Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2022г.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Б1 структуры ООП студентам заочной формы обучения по направлению 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры» утвержденного приказом Министерства образования и науки от 01.10.2015 г. № 1084

Составитель: /Мамков О.М. ст. преподаватель

©.Мамков О.М. ©
ГОУ ПГУ, 2022г

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

– 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;

– ценностного отношения к физической формирование мотивационно 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 профессиональной 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 (модуля) в структуре ООП:

Учебная дисциплина Физическая культура относится к базовой части Б1 учебного плана основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Землеустройство», и является обязательной. Физическая культура формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Требования к результатам освоения дисциплины для студентов направления:
Направление: 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
Профиль подготовки: «Землеустройство»;

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих профессиональных компетенций:

ОК-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура);

ОК-4 владением компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться).

В результате освоения дисциплины студент должен иметь базовые знания:

Знать:

1. основы здорового образа жизни;
2. основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3. основы методик развития физических качеств;
4. основные методы оценки физического состояния;
5. методы регулирования психоэмоционального состояния;
6. средства и методы мышечной релаксации.

Уметь:

1. осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;
2. контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3. составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;
4. проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры;

Владеть:

1. основными жизненно важными двигательными действиями;
2. навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается студентами заочной формы обучения и включает следующие дидактические единицы, объединяющие тематику практического (тренировочного) учебного материала по выбору:

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован на разделы и подразделы Программы:

– теоретический раздел, программный материал по данному разделу можно осваивать как в процессе учебных занятий, так и ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

– **практический,** состоящий из:

–учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышению уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

– **контрольный,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Общая трудоемкость дисциплины включает все виды текущей и промежуточной аттестации и составляет две зачетные единицы, 72 часоа

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в часах

Вид учебной работы	Всего часов	Курс III	
		5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Аудиторные занятия	-	-	-
Лекции	10	6	4
Контроль	2	-	2
Практические занятия	-	-	-
Самостоятельная работа	60	30	30
Вид итогового контроля	зачет		зачет

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

№ раз де-ла	Наименование разделов	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	5 семестр	**36**	6			30
2	Теоретический раздел	6 семестр	**34**	4			30
	Вид итогового контроля – зачет		2				
	ИТОГО		**72**				

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

– теоретический раздел программы

№ раз де-ла	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	**Теоретический раздел**	**III**	**10**				
	1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3 курс 5 семестр		2			
	1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности факторами среды обитания.	3 курс 5 семестр		1			
	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья .	3 курс 5 семестр		1			
	1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3 курс 5 семестр		1			
	1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе	3курс 6семестр		2			
	1.6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3курс 6семестр		1			
	1.7. Спорт. Современное Олимпийское движение	3курс 6 семестр		1			
	1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	3курс 6семестр		1			
	ИТОГО		**10**	**10**			

4.4. Содержание разделов дисциплины:

Теоретический раздел (10 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	*1.1Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.* Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.	2	
2.	*1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания*. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	1	опрос-тест
3.	*1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.* Здоровье человека как ценность. Факторы его опре-	1	выборочное тестирование

	деляющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирование здорового образа жизни.		
4.	*1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.* Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	1	
5.	*1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе* Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. ППФП как составляющая специальной подготовки. Формы занятия физическими упражнениями.	2	опрос-тест
6.	*1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях. .	1	опрос-тест

7.	*1.7.Спорт. Современное Олимпийское движение* Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. История олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Приднестровские олимпийцы.	1	Просмотр видеофильма, опрос
8.	*1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза* Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.	1	тестирование
	ИТОГО	**10**	

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	**№ п/п**	**Тема и вид самостоятельной работы обучающегося**	**Трудоемкость (в часах)**
Наименование раздела – **Теоретический**			
Раздел 1	1.	Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры).	**4**
	2.	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции.	**4**
	3.	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма.	**4**
	4.	Умение составлять и проводить простейшее занятие с использованием физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.	**4**
	5.	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств.	**4**
	6	Составление и обоснование индивидуального выбора комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	**4**
		Использование вспомогательных средств	**4**

	7	физической культуры в профилактике заболеваний.	
	8	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	**4**
		Итого по разделу часов	**32**
Наименование раздела – **Легкая атлетика**			
Раздел 2.1	1.	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	**6**
	2.	Изучение правил соревнований по легкой атлетике, их изменения.	**4**
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	**4**
Раздел 2.2		**Итого по разделу часов**	**14**
	Наименование раздела - **Волейбол**		
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	**4**

	2.	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей.	**4**
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	**6**
		Итого по разделу часов	**14**
		ИТОГО:	**60**

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) *- не предусмотрено*

6. УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол на уроке физической культурой	Рачук О.И, М.В. Алексеева	2008 г.	5	1	Сайт каф-ры
2.	Экзамен по физической культуре	Алексеева М.В., Лукашова Л.И.	2008 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Легкая атлетика	Губа В., Никитушкин В., Галлеев В.,	2006 г.	1	1	Сайт каф-ры
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	3	1	Сайт каф-ры
Дополнительная литература						
5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт каф-ры
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт каф-ры
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт каф-ры

7.	Физическая культура	В.Д. Дашинорбаев	2007 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт каф-ры
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 сту-дент 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 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	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; кариматы; обручи; скакалки.	**Собственность**

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (см. ФОС)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре, основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание студентов на

формирование навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения, различные формы текущего, рубежного и итогового контроля.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению: подготовки 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и учебного плана по профилю «Землеустройство». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» формирует общекультурные компетенции (ОК-8; ОК-7).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 2.21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Землеустройство», утвержденного приказом Министерства образования РФ № 246 от 21.03.2016 г.

Составитель _____/ Мамков О.М.

Зав. кафедрой
Спортивных игр, доцент _____/ Романюк М.Н.

Согласованно:

Декан факультета ЕГФ, доцент _____ С..И.Филипенко