

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физического воспитания»

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана АТФ, доцент



Димогло А.В.  
(Ф.И.О.)

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета ФКиС  
доцента



Грусова О.В.  
(Ф.И.О.)

2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

**Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

на 2022/2023 учебный год

Направление 35.03.04 Агрономия  
Профиль Защита растений

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

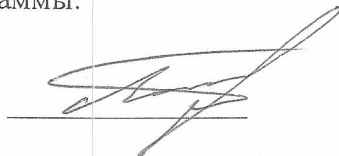
**2020 ГОД НАБОРА**

Тирасполь 2022 г.

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлениям подготовки **35.03.04 Агрономия и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки Защита растений.**

Составитель(-ли) рабочей программы:

ст. преподаватель



В.В. Мазур

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

« 22 » 09 2023г. протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

« 22 » 09 2023г.  
(дата)

  
(подпись)

доцент Т.И. Черба

Зав. выпускающей кафедрой

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры по мини- футболу для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к их будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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 ОПОП

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура» относится к Блоку 1., обязательной части учебного плана по направлению подготовки: 4.35.03.04 «Агрономия», профиль подготовки: «Защита растений».

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучения дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблиц ниже:

| Категория<br>(группа)<br>компетенций                                         | Код и<br>наименование<br>компетенции                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация<br>и саморазвитие (в<br>том числе<br>здоровьесбережен<br>ие) | УК-6. Способен<br>управлять своим<br>временем,<br>выстраивать и<br>реализовывать<br>траекторию<br>саморазвития на<br>основе принципов | ИД-1 УК-6 Применяет знание о своих ресурсах<br>и их пределах (личностных, ситуативных,<br>временных и т.д.), для успешного выполнения<br>порученной работы.<br><br>ИД-2 УК-6 Понимает важность планирования<br>перспективных целей собственной<br>деятельности с учетом условий, средств,<br>личностных возможностей, этапов карьерного |

|                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | образования в течение всей жизни                                                                                                               | <p>роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-3 ук-6 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4 ук-6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5 ук-6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>ИД-1 ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2 ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                        |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студента по семестрам

| Семестр | Трудоемкость,<br>з.е./часы | Количество часов |               |                              |                                |                              | Форма<br>контроля |
|---------|----------------------------|------------------|---------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------|
|         |                            | В том числе      |               |                              |                                |                              |                   |
|         |                            | Аудиторных       |               |                              | Самостоятельна:<br>работа (СР) |                              |                   |
|         |                            | Всего            | Лекций<br>(Л) | Практических<br>занятий (ПЗ) |                                | Лабораторных<br>занятий (ЛЗ) |                   |
| 5       | 1/36                       | 6                | 6             | -                            | -                              | 30                           | -                 |
| 6       | 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

| № раздела           | Наименование разделов | Количество часов |                   |    |    |                     |
|---------------------|-----------------------|------------------|-------------------|----|----|---------------------|
|                     |                       | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеауд. работа (СР) |
|                     |                       |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                     |
| 1                   | Легкая атлетика       | 19               | 4                 | -  | -  | 15                  |
| 2                   | Волейбол              | 17               | 2                 | -  | -  | 15                  |
| 3                   | Баскетбол             | 16               | 2                 | -  | -  | 14                  |
| 4                   | Футбол (муж.)         | 16               | 2                 | -  | -  | 14                  |
| Подготовка к зачету |                       | 4                | -                 | -  | -  | -                   |
| <b>ИТОГО</b>        |                       | 72               | 10                | -  | -  | 58                  |

#### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности ЛЕКЦИЙ

| № п/п                  | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Тема лекции                                                 | Учебно-наглядные пособия |
|------------------------|--------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Легкая атлетика        |                          |             |                                                             |                          |
| 1                      | 1                        | 4           | Самостоятельное проведение ОРУ, СБУ, СПУ                    |                          |
| Итого по разделу часов |                          | 4           |                                                             |                          |
| Волейбол               |                          |             |                                                             |                          |
| 2                      | 2                        | 2           | Соревнования (организация, проведение, судейство).          |                          |
| Итого по разделу часов |                          | 2           |                                                             |                          |
| Баскетбол              |                          |             |                                                             |                          |
| 2                      | 2                        | 2           | Соревнования (организация, проведение, судейство, правила). |                          |
| Итого по разделу часов |                          | 2           |                                                             |                          |
| Футбол (муж)           |                          |             |                                                             |                          |
| 2                      | 2                        | 2           | Соревнования (правила, судейство, жестикуляция).            |                          |
| Итого по разделу часов |                          | 2           |                                                             |                          |
| <b>ИТОГО</b>           |                          | <b>10</b>   |                                                             |                          |

#### Самостоятельная работа обучающегося

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС                                                      | Трудоемкость (в часах) |
|-------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Легкая атлетика   |       |                                                                     |                        |
| Раздел 1          | 1     | Методика проведения комплекса ОРУ на развитие двигательных качеств. | 4                      |



|                        |   |                                                                               |    |
|------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|----|
|                        | 2 | Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений                      | 4  |
|                        | 3 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции                | 4  |
|                        | 4 | Совершенствование бега и прыжков(разновидности).                              | 2  |
|                        | 5 | Самостоятельное проведение ОРУ, СБУ, СПУ.                                     | 1  |
| Итого по разделу часов |   |                                                                               | 15 |
| Волейбол               |   |                                                                               |    |
| Раздел 2               | 1 | Методика проведения комплекса ОРУ для занятий волейболом.                     | 4  |
|                        | 2 | Подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола.                   | 4  |
|                        | 3 | Совершенствование технической подготовки игроков "Либеро".                    | 4  |
|                        | 4 | Совершенствование технико-тактической подготовки игроков "блока".             | 3  |
| Итого по разделу часов |   |                                                                               | 15 |
| Баскетбол              |   |                                                                               |    |
| Раздел 3               | 1 | Методика проведения комплекса СБУ для баскетбола.                             | 4  |
|                        | 2 | Игровые и специально подводящие упражнения с элементами техники баскетбола.   | 2  |
|                        | 3 | Совершенствование технической подготовки в нападении и защите                 | 2  |
|                        | 4 | Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе в учебной игре. | 4  |
|                        | 5 | Специально подводящие упражнения для подготовительной части занятия.          | 2  |
| Итого по разделу часов |   |                                                                               | 14 |
| Футбол                 |   |                                                                               |    |
| Раздел 4               | 1 | Самостоятельное проведение подготовительной части занятия по футболу.         | 2  |
|                        | 2 | Совершенствование техники игры в футбол (способы, виды техники).              | 2  |
|                        | 3 | Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов.                 | 2  |
|                        | 4 | Подвижные игры и игровые упражнения в футболе.                                | 2  |
|                        | 5 | Совершенствование техники футбола в нападении и защите.                       | 2  |
|                        | 6 | Совершенствование техники игры вратаря.                                       | 2  |
|                        | 7 | Совершенствование тактической подготовки в защите.                            | 2  |
| Итого по разделу       |   |                                                                               | 14 |
| Итого                  |   |                                                                               | 58 |

**5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура»—не предусмотрена.**

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями**

| №<br>п/п                         | Наименование<br>учебника,<br>учебного пособия                             | Автор                                      | Год<br>издани<br>я | Ко-<br>во<br>экза<br>мплов | Электронна<br>я версия | Место<br>Размещени<br>я<br>электронно<br>й версии |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                           |                                            |                    |                            |                        |                                                   |
| 1.                               | Волейбол на занятиях физической культурой                                 | В.Н. Гилко, М.В. Алексеева                 | 2013 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 2.                               | Гимнастика                                                                | В.М. Баршай                                | 2013 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 3.                               | Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями | Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко | 2014 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                           |                                            |                    |                            |                        |                                                   |
| 1.                               | Легкая атлетика                                                           | А.И. Жилкин                                | 2003 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 2.                               | Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко | 2012 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 3.                               | Спортивные игры                                                           | Ю.Д. Железняк                              | 2004 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 4.                               | Теория и методика физического воспитания и спорта                         | Ж.К. Холодов                               | 2003 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 5.                               | Физическая культура                                                       | Ю.И. Евсеев                                | 2005 г.            |                            | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 6.                               | Физическая культура                                                       | В.Д. Дашиноорбаев                          | 2007 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 7.                               | Физическая культура студента                                              | В.И. Виленский                             | 2001 г.            |                            | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 8.                               | Правила и методика судейства в футзале                                    | Т.Т. Чекате, С.В. Радионов                 | 2014 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |
| 9.                               | Физическая культура                                                       | Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева                  | 2016 г.            | -                          | +                      | Сайт кафедры                                      |

|                                                                       |                                                                    |                            |         |   |   |              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---|---|--------------|
| 10                                                                    | Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка | Т.Т. Чекате, С.В. Радионов | 2014 г. | - | + | Сайт кафедры |
| <b>Итого по дисциплине:</b> % печатных изданий- 0%; 100 % электронных |                                                                    |                            |         |   |   |              |

#### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

#### 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.

#### 9. Технологическая карта дисциплины

Преподаватель-ст. преподаватель Мазур В.В.

Кафедра физического воспитания

Балльно-рейтинговая система на факультете не предусмотрена.