

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

Факультет "Физическая культура и спорт"

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

СОГЛАСОВАНО
Декан АТФ
А.В. Димогло
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФК и С,
доцент
«30» 08 2024г. Грусова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
Б1.О.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

на 2024/2025 учебный год

Направление 4.35.03.04 «Агрономия»

Профиль
Защита растений

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная

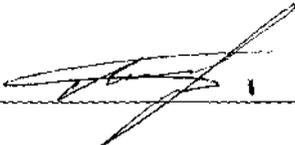
2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 4.35.03.04 «Агрономия» и ОПОП (УП) по профилю подготовки «Защита растений»

Составитель рабочей программы

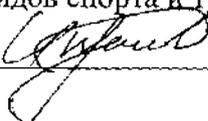
Доцент


/Мазур В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма «26» сент 2024 г. Протокол № № 1

Зав. кафедрой «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма»,

профессор


/Деркаченко И.В.

И.о. зав выпускающей кафедры «Садоводство,
защита растений и экология»

ст. препод.  / Кропивянская И.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура» 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.

Задачами освоения дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура» 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, 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 обучающегося 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 основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки: 35.03.04 Агрономия, профиль: Защита растений

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-1 УК-6 - Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; ИД-2 УК-6 - Понимает

		<p>важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного 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 решении 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>
<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<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</p>

		профессиональной деятельности
--	--	-------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических занятий (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
5	1/36	18	8	10	-	18	-
6	1/36	18	8	10	-	18	зачет
Итого:	2/72	36	16	20	-	36	зачет

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

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	17	4	4	-	9
2	Волейбол	17	4	4	-	9
3	Баскетбол	19	4	6	-	9
4	Футбол (муж.)	19	4	6	-	9
ИТОГО		72	16	20	-	36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Самостоятельное проведение ОРУ, СБУ, СПУ	
2	1	2	Самостоятельное проведение ОРУ, СБУ, СПУ	
Итого по разделу часов		4		
Волейбол				
3	2	2	Соревнования (организация, проведение, судейство)	
4	2	2	Соревнования (организация, проведение, судейство)	
Итого по разделу часов		4		

Баскетбол				
5	3	2	Соревнования (организация, проведение, судейство, правила)	
6	3	2	Соревнования (организация, проведение, судейство, правила)	
Итого по разделу часов		4		
Футбол (муж)				
7	4	2	Соревнования (правила, судейство, жестикуляция).	
8	4	2	Соревнования (правила, судейство, жестикуляция).	
Итого по разделу часов		4		
ИТОГО		16		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Практические (семинарские) занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Методика проведения комплекса ОРУ на развитие двигательных качеств.	
2		2	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	
Итого по разделу часов		4		
Волейбол				
3	2	2	Методика проведения комплекса ОРУ для занятий волейболом.	
4		2	Подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола.	
Итого по разделу часов				
Баскетбол				
5	3	2	Методика проведения комплекса СБУ для баскетбола.	
6		2	Игровые и специально подводящие упражнения с элементами техники баскетбола.	
7		2	Совершенствование технической подготовки в нападении и защите.	
Итого по разделу		6		

часов			
Футбол (муж)			
8		2	Совершенствование техники футбола в нападении и защите.
9		2	Совершенствование техники игры вратаря.
10		2	Совершенствование тактической подготовки в защите.
Итого по разделу часов		6	
ИТОГО		20	

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика			
Раздел 1	1	Методика проведения комплекса ОРУ на развитие двигательных качеств.(СИТ)	2
	2	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. (ИДЛ)	2
	3	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. (ИДЛ)	2
	4	Совершенствование бега и прыжков (разновидности). (ДЗ)	2
	5	Самостоятельное проведение ОРУ, СБУ, СПУ. (ИДЛ)	1
Итого по разделу часов			9
Волейбол			
Раздел 2	1	Методика проведения комплекса ОРУ для занятий волейболом. (ДЗ)	2
	2	Подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола. (СИТ)	2
	3	Совершенствование технической подготовки игроков "Либеро". (СИТ)	2
	4	Совершенствование технико-тактической подготовки игроков "блока". (ИДЛ)	3
Итого по разделу часов			9
Баскетбол			
Раздел 3	1	Методика проведения комплекса СБУ для баскетбола. (ДЗ)	2
	2	Игровые и специально подводящие упражнения с элементами техники баскетбола. (СИТ)	2
	3	Совершенствование технической подготовки в нападении и защите. (ДЗ)	2
	4	Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе в учебной игре. (СИТ)	1
Раздел 3	5	Специально подводящие упражнения для подготовительной части занятия. (ДЗ)	1
Итого по разделу часов			9
Футбол			

Раздел 4	1	Самостоятельное проведение подготовительной части занятия по футболу. (ДЗ)	2
	2	Совершенствование техники игры в футбол (способы, виды техники). (СИТ)	1
	3	Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов. (ДЗ)	1
	4	Интегральная подготовка. Учебная игра. (ИДЛ)	1
	5	Подвижные игры и игровые упражнения в футболе. (ИДЛ)	1
	6	Совершенствование техники футбола в нападении и защите. (ДЗ)	1
	7	Совершенствование техники игры вратаря. (СИТ)	1
	8	Совершенствование тактической подготовки в защите. (ИДЛ)	1
Итого по разделу часов			9
ИТОГО:			36

Примечание: ДЗ – домашнее задание; *СИТ* – самостоятельное обучение темы, *ИДЛ* – изучение дополнительной литературы

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) 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	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления. Учебно-методическое пособие.	Шишкану А.Н. Чекате Т.Т. Мазур В.В. Швыдкая М.В.	2020 г.	-	+	http://sport.sp su.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Volejbol%20osibki%20ih%20priciny%20i%20metodika%20spravleni a%202020g.pdf
2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ВУЗЕ (ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС) Учебно-методическое пособие	Г. Б. Холодова, О.А. Ледовская, Г.В. Боброва, М.В. Малютина	2021	-	+	https://cloud.mail.ru/attachments/17331302060594262332%3B0%3B1?folder-id=0&x-email=sport.med%40mail.ru&cvlg=f
3.	ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА	В.В. Абрамова, С.В. Порядин,	2021 г.	-	+	http://sport.sp su.ru/images/kafedri/GiSE/

	ПРЕПОДАВАНИЯ Учебное пособие	Е.С. Федотова. –				Posobiya/Gimnastika%20i%20metodika%20prepodavania.pdf
Дополнительная литература						
1	ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ сборник учебно-методических материалов	Е.В. Токарь	2017г.		+	https://cloud.mail.ru/attachments/17331302060594262332%3B0%3B2?folder-id=0&x-email=sport.med%40mail.ru&cvg=f
2.	БАСКЕТБОЛ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Учебно-методическое пособие	Хмырова О.А. Швыдкая М.В. Черба Т.И. Твердохлебова Л.И.	2021 г.	-	+	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/POSOBIE%20PO%20BASKETBOLU%202020g.pdf
3	Волейбол в системе физического воспитания студентов вуза	Хмырова О.А. Швыдкая М.В. Черба Т.И. Твердохлебова Л.И.	2020 г.	-	+	http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=150&rid=27259
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных изданий						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://fizkulturana5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий -

Обучающиеся, 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 обработке.

7. 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; - кариматы; - оброчи; - скакалки.	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 обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися 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 обучающийся обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов. Сроки сдачи тестирования регламентируются преподавателем.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 3 группа 304 (АТ22ДР62АГ), очное обучение
Преподаватель-доцент Мазур В.В.
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Балльно-рейтинговая система на факультете не предусмотрена.