

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко**

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическое воспитание»



/Гуцу В.Ф., профессор.

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Б.1Б26 «Физическая культура»

на 2018/2019 учебный год

Направление подготовки: 35.03.05 «Садоводство».

Профиль подготовки: «Плодоовощеводство и виноградарство»

**Квалификация (степень) выпускника
бакалавр**

Форма обучения: дневная

Год набора: 2016

ТИРАСПОЛЬ, 2018

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура*» /сост. В.В.Мазур– Тирасполь: ПГУ, 2018. – с.10

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 «Садоводство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации за № 1165 от 20.10.2015⁹¹ и основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «Садоводство».

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целями и задачами дисциплины являются: формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и 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 основной образовательной программы.

Рабочая программа предназначена для преподавания базовой части Б.1Б.26 «Физическая культура» обучающимся очной формы обучения всех направлений подготовки аграрно-технологического факультета. Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и программе по дисциплине «Физическая культура для обучающихся I-III курсов.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных 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 студент должен:

знать:

- значимость физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
- основы физической культуры и здорового образа жизни
- основное содержание ППФП будущего специалиста
- прикладные виды спорта и их элементы

уметь:

- владеть системой практических умений и навыков

- обеспечить сохранение и укрепление здоровья
- развивать и совершенствовать психофизиологические особенности и качества, применительно к будущей специальности.

иметь представление:

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей
- овладеть основным набором тренировочных средств по курсу общефизической подготовки, в том числе по профессионально – прикладной физической подготовленности или по одной из видов спортивного соревнования
- овладеть средствами реабилитации для профилактики заболеваний, укрепление здоровья и самоконтроля в процессе осуществления различной двигательной активности.

быть ознакомленными:

- с инструктажем по технике безопасности;
- с профилактикой травматизма и оказания первой помощи

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам:

Семестр	Трудоем- Кость з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных					
		Всего	Лекций	Практи- ческие занятия	Лабора- торные занятия	Самостоя- тельные занятия	
V	1/36	36	-	36	-	-	тех.зачет
VI	1/36	36	-	36	-	-	зачет
Итого:	2/72	72	-	72	-	-	

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

№ раздел а	Наименование разделов, тем	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)	
1	Учебно-тренировочный раздел		72				
	1. Легкая атлетика	5 семестр		-	18	-	
	2. Волейбол	5 семестр		-	18	-	
	3. Баскетбол	6 семестр		-	18	-	
	4. Футбол (муж.)	6 семестр		-	18	-	
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО			-	72	-	

**4.3. Содержание разделов дисциплины:
– Практические занятия**

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
	2	18 18	Легкая атлетика III курс 5-семестр 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 1.2. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.3. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте). 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.7. Совершенствование техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). 1.8. Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.9. Совершенствование техники эстафетного бега (прохождение коридора). <i>Текущее тестирование</i>	Беговые дорожки, секундомер, рулетка
	2	18 18	Волейбол III курс 5- семестр 2.1. Совершенствование техники обманного атакующего удара. 2.2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 2.3. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах. 2.4. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. 2.5. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования	Мячи, сетка, фишки, манишки, свисток

			2.6. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 2.7. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 2.8. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу. 2.9. Упражнения для оценки физической подготовленности	
	2	18 18	Баскетбол III курс 6-семестр 3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками) 3.2. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение). 3.6. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 3.7. Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 3.8. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 3.9 Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по болу.	Мячи, фишки, манишки, свисток

	2	18 18	Футбол III курс 6-семестр 4.1. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.2. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.3. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.4. Совершенствование техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, «откидка»). 4.5. Совершенствование групповым действиям в нападении – в парах и тройках. 4.6. Совершенствование командным тактическим действиям «быстрое нападение». 4.7. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение». 4.8. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом. 4.9. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	Мячи, сетка, фишки, манишки, свисток
ИТОГО		72		

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

6. Интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:

№ п\п	Наименование раздела дисциплины	Интерактивные формы проведения занятий	Длительность (час)
Практический раздел			
1.	Легкая атлетика	Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1
2.	Баскетбол	Ролевая игра «Взаимодействие баскетболистов на площадке» Разбор учебно-тренировочной игры.	1 1
3.	Волейбол	Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке» Разбор учебно-тренировочной игры.	1 1
4	Футбол	Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке» Разбор учебно-тренировочной игры.	1 1

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

6.1. 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.Радионов. – 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.

6.2. 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
3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.
4. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

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. 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.

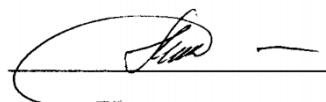
Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала. Для получения зачёта студент обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов.

Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-8).

Составитель рабочей программы
Старший преподаватель

 /Мазур В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
« 28 » сентября 2018 г. Протокол № 2
Зав. кафедрой «Физическое воспитание»,
доцент

 /Черба Т.И.

Согласовано:

Декан аграрно-технологического
факультета доцент.

 /Рушук А.Д.,