

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиС, профессор

В.Ф. Гуцу
« 3 » _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки

Автомобильный сервис

Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение

Для набора

2016 года

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения:

очная

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост.
Черба Т.И., Чекате Т.Т.– Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 12 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины, относящейся к базовой части программы бакалавриата по направлению подготовки 23.03.03 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МАШИН И КОМПЛЕКСОВ

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1470.

Составитель _____ / Т.И.Черба, доцент

Составитель _____ / Т.Т. Чекате

«__» _____ 2018г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма 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 ООП ВО

Дисциплина относится к базовой части блока 1 (Б1) учебного плана направления 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов для профилей подготовки: «Автомобильный сервис» и «Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение» 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.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: волейбола, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических занятий.

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 содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучаемого следующих компетенций:

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

4. Структура и содержание дисциплины (модули)

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

Семестр	Количество часов				Форма итогового контроля
	Трудоемкость з.е./ часы	В том числе			
		Аудиторных		Самост. работы	
		Всего	Лекции		
5	1/36	36	36	-	-
6	1/36	36	36	-	Зачет
Итого:	2/72	72	72	-	

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	
5 семестр					
1	Легкая атлетика	18	18	-	-
2	Волейбол	18	18	-	-
Итого:		36	36		
6 семестр					
3	Баскетбол	18	18	-	-
4	Футбол (муж.)	18	18	-	-
Итого		36	36		

1.3 Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
5 семестр				
1	1	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
2		2	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
3		2	Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	
4		2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).	
5		2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте).	
6		2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).	
7		2	Совершенствование техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге).	
8		2	Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	
9		2	Совершенствование техники эстафетного бега (прохождение коридора).	
10	2	2	Совершенствование техники обманного атакующего удара.	
11		2	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	
12		2	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	
13		2	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
14		2	Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования	
15		2	Совершенствование групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.	

-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
16		2	Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
17		2	Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	
18		2		
Итого:		36		
6 семестр				
1	3	2	Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)	
2		2	Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
3		2	Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	
4		2	Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
5		2	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
6		2	Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.	
7		2	Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».	
8		2	Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».	
9	4	2	Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).	
10		2	Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).	
11		2	Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).	

-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
12	4	2	Совершенствование техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, «откидка»).	
13		2	Совершенствование групповым действиям в нападении – в парах и тройках.	
14		2	Совершенствование командным тактическим действиям «быстрое нападение».	
15		2	Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение».	
16		2	Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
17		2	Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу	
18		2		
Итого:		36		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовых работ не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

№ п\п	Наименование раздела дисциплины	Интерактивные формы проведения занятий	Длительность (час)
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

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

Перечень вопросов к зачету по дисциплине:

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания. Средства и методы развития физических качеств.
10. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке).
11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
13. Причины спортивного травматизма.
14. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения о проведении соревнований»).
15. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
16. Требования к занятиям физкультурой, его структура и организация.
17. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
18. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
19. Основные положения методики закаливания.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. 3-е изд. перераб. и доп. - М. КНОРУС, 2013-312с.
2. Дашиноорбаев В.Д. Физическая культура. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
3. Гилко В.Н., Алексеева М.В. Волейбол на занятиях физической культурой / Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений,- Тирасполь, ПГУ, 2013
4. Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями /Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных
5. Т.Т. Чекате, С.В. Радионов Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений
6. Черба Т.И., Твердохлебова Л.И., Гилко Л.И. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений Тирасполь, ПГУ, 2012,
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. Пособие. – Ростов на Дону, 2012-444с.

8.2 Дополнительная литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М., 2003. – 418 с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб. пособие. – ТМЦДО, 2006. – 257 с.
3. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2012. – 64с. (1-11 темы).
4. Теоретический материал по предмету «Физическая культура». Учебное пособие для студентов. /Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с. (1–4 темы).
5. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. – М., 2000.
6. Физическая культура. /Учеб. пособие./ Под ред. проф. В.Д. Дашиноорбаева– ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.
7. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144 с.
8. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.
9. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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	<i>Стадион:</i> - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи; - скакалки.	Собственность

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На 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. В случае, не сдачи (неявки) на тестирование студенту предоставляется двухнедельный срок для ликвидации задолженности, согласно Положению «О платных услугах» № 1133-од от 30 октября 2009 года пункт 13.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс **3**

Семестр **5**

Группа **ИТ16ДР62ЭК1.**

Преподаватель – Черба Т.И.

Кафедра физического воспитания

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	1	
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			34	50
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)			1	5
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)			1	5
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)			1	5
Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу (кол-во раз).			1	5
Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз)			1	5
Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)			1	5
Теоретическое тестирование			10	20
Итого			50	100

Составитель



/ Т.И. Черба доцент

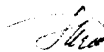
Рабочая учебная программа рассмотрена научно-методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «23» 09 2018 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

Председатель НМК ИТИ



Е.И. Андрианова

Зав. кафедрой ФВ, доцент



Т.И. Черба

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедры, доцент

Ф.Ю. Бурменко

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 3

Семестр 6

Группа ИТ16ДР62ЭК1.

Преподаватель – Черба Т.И.

Кафедра физического воспитания

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	1	
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			34	50
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)			1	5
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)			1	5
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).			1	5
Челночный бег 3x10 м (с)			1	5
6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)			1	5
Теоретическое тестирование			10	20
Итого			50	100

Составитель

 / Т.И. Черба, доцент/

Рабочая учебная программа рассмотрена научно-методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «23» 09 20 18 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

Председатель НМК ИТИ

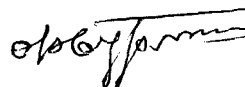
Е.И. Андрианова

Зав. кафедрой ФВ, доцент

Т.И. Черба

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедры, доцент

 Ф.Ю. Бурменко