

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

СВЕРЖДАЮ:
Декан ФФКиС профессор
В.Ф. Гуцу
«28» _____ 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018/2019 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б33. « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Направления подготовки:

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Профиль подготовки:

"Технология и организация централизованного производства кулинарной продукции и кондитерских изделий"

Для набора
2016 года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
заочная

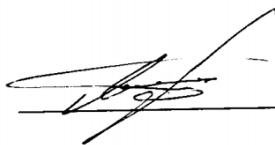
Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «физическая культура» /
сост. Мазур В.В. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 12 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физической культуре» вариативной части дисциплин (модулей) студентам заочной формы обучения по направлению подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания. Профиль подготовки: "Технология и организация централизованного производства кулинарной продукции и кондитерских изделий"

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1332.

Составители:



/Мазур В.В., ст.преподаватель

«26» 09 2018г.

1. Цели освоения 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина (Б1.Б.33) «Физическая культура» входит в базовую (общепрофессиональную) часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего третьего поколения в подготовке бакалавра и дипломированного специалиста.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций:

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: санитарно – гигиенические требования к метам проведения занятий;

- правила личной гигиены на занятиях по физической культуре;

– принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации;

- значение физической культуры в профессиональной подготовке студентов;

- санитарно – гигиенические требования к метам проведения занятий;

– социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– основы физической культуры и здорового образа жизни;

– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– простейшие методики самооценки работоспособности и самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития

уметь: – разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;

– применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.

- выполнять технические приемы по различным видам спорта согласно программе;

- применять изученные технические и тактические приемы в играх по различным видам спорта.

– выполнять установленный уровень практического раздела программы;

– применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекция осанки и фигуры

владеть – составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности (для развития двигательных качеств, исправление дефектов телосложения и формирования правильной осанки); – использованием физкультурно–спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в часах

Семестры	Трудоемкость	Теоретический раздел	Практический раздел	Самостоятельная работа	Форма контроля
V		4			
VI	72			64	Зачет(4ч)

4.2. Содержание разделов дисциплины:

4.2.1. Теоретический раздел (2 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте.</p> <p>2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите критерии физической культуры личности. Назовите основные компоненты физической культуры. 2. Дайте краткую характеристику основному законодательному документу в области физической культуры и спорта. 3. Организация физического воспитания в вузе. 4. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе. <p><i>Рекомендуемая литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура. Учебно-методическое пособие по самостоятельному освоению дисциплины студентами заочной формы обучения/ Черба Т.И., Ковалева Р.Е : ООО Курсив», Тирасполь, 2016г.. 2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И Ильинича М. Гардарики, 2001 3. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.:Феникс,2005 	4	опрос-тест контрольные вопросы

4.3.2. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) – 64 часов

№ п/п	Наименование заданий	Кол-во часов	Форма контроля
	Подготовка работы для оценки промежуточного контроля программного материала	8	Тесты, письменная работа
	Подготовка ответов на вопросы	8	Тест - опрос

	Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие двигательных качеств. Виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая, атлетическая.	8	Комплексы ОРУ
	Легкая атлетика: техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Техника эстафетного и челночного бега. Техника прыжков в длину с места, с разбега.	8	
	Спортивные игры Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	8	
	Волейбол: техника перемещений (стойки, скачки, бег, прыжки, передвижения, падения). Техника владения мячом (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	8	
	Футбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, удары). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	8	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения в равновесии/, лазания и перелазания, перенос груза, упражнения с мячами, метания.	8	
		64	

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

6. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ– нет

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

№п\п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств
1	Итоговый контроль	Зачет (6 семестр)	–выполнение тестовых заданий, опрос

6. Образовательные технологии

Работа в группе, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

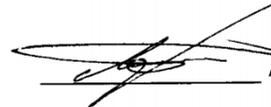
1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.
3. Черба Т.И., Твердохлебова Л.И., Гилко В. «Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями» Учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов., Тирасполь, 2012г

8.2. Дополнительная литература

1. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д, 2010.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М., 2005.

Составитель рабочей программы

Старший преподаватель

 /Мазур В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физическое воспитание
«*dt*» *09* 20 *18*г. Протокол № *d*

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»,
доцент

 /Черба Т.И.

Зав. выпускающей кафедрой
«Технология производства и переработки
с/х продукции», доцент

 /Рушук А.Д.