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

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС Гуцу В.Ф., профессор.
_____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Б1.Б.23 «Физическая культура»

на 2018/2019 учебный год

Направление подготовки: 35.03.06 «Агроинженерия».
Профиль подготовки: Электрооборудование и электротехнологии

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.12

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (Б1.Б23) «Физическая культура» студентам III курса очной формы обучения по направлению: 35.03.06 «Агроинженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации за № 1172 от 20.10.2015 и основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «Агроинженерия»,

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности на основе формирования общекультурных компетенций студентов средствами физической культуры и спорта в контексте формирования целостного представления о профессиональной деятельности специалиста аграрного комплекса.

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.

Дисциплина « Физическая культура» относится к базовой частиБ.1Б.23 учебного плана. Она является междисциплинарной областью знаний и важнейшей составляющей системы профессиональной и личностной подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами учебных предметов курса общеобразовательной школы «Физическая культура», «Анатомия, физиология,гигиена человека», «Общая биология».

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:

– основы контроля и самоконтроля в сфере ФК

– основы анализа влияния методов и средств ФК на человека

– основы компетентностного подхода, его составляющие и роль в профессиональной деятельности

– роль и место физической культуры как составной части общей культуры личности и общества

– влияние средств ФК на формирование гармонично развитой личности

– основы теории и методики физического воспитания.

уметь:

– организовывать общественные спортивно-массовые мероприятия

– использовать методы и средства ФК в формировании гармонично развитой личности. Пропагандировать основы здорового образа жизни

– отстаивать свою точку зрения по вопросам ФК в обществе

– применять знания, полученные в сфере ФК в повседневной и профессиональной деятельности

– использовать современные средства контроля и самоконтроля в сфере ФК, в том числе на основе инновационных технологий, для решения задач повседневной и профессиональной деятельности

владеть:

– современными инновационными технологиями, используемыми в сфере ФК

– производить необходимые исследования средствами ФК для приобретения новых знаний и умений, ФВ том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой деятельности, развитие социальных и профессиональных компетенций

– методами спортивного делопроизводства

– методами и средствами ФК на основе избранного вида спортивной деятельности

– практическими навыками и организаторскими технологиями в личностном и коллективном общении.

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				Самостоя-тельные занятия	
		Всего	Лекций	Практ-тические занятия	Лабора-торные 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

№ раздела	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 дисципли-ны	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). *Текущее тестирование*	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 2.6. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при	Мячи, сетка, фишки, манишки, свисток

			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** **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 центрового», «нападение без центрового». 3.9 Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по болу.	Мячи, фишки, манишки, свисток
	2 **18**	**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,	Мячи, сетка, фишки, манишки, свисток

			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.	
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. Железняка 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 _____ Рущук А.Д., доцент.