

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора БИФ ГОУ
«ПГУ им. Т.Г. Шевченко», доцент
В.Г. Звонкий

(подпись, расшифровка подписи)

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год
(для набора 2017г)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:

08.03.01 «Строительство»

07.03.01 «Архитектура

23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и
комплексов»

Профиль подготовки

«Промышленное и гражданское строительство»

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

«Архитектурное проектирование»

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения:

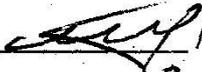
очная

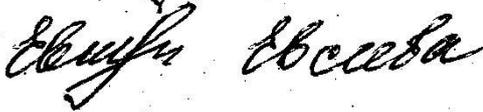
Бендеры, 2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост. М.В. Маруха – Бендеры:
БПФ ГОУ ПГУ, 2018 – 8 с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам очной формы обучения по направлениям подготовки: 08.03.01 «Строительство», 07.03.01 «Архитектура», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки: 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 марта 2015г. № 201, 07.03.01 «Архитектура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 21 апреля 2016г. № 463., 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 18 января 2016г. №1470.

Составитель  / М.В. Маруха, преподаватель кафедры ООД/



1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Основной целью дисциплины является Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей 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 Б1.Б.27, Б1.Б.19, Б1.Б.31 «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части учебного плана подготовки бакалавров по направлениям подготовки: 08.03.01 «Строительство».07.03.01 «Архитектура, 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Для изучения дисциплины Б1.Б.27 Б1.Б.31. Б1.Б.19 «Физическая культура» необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Основы безопасности и жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных и профессиональных 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:

3.1. Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

3.3. Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением

установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);

- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам для всех направлений подготовки.

Семестр	Количество часов					Форма итогового контроля	
	Трудоемкость, часы	В том числе					
		Аудиторных			Самост. работы		
	Всего	Лекций	Лаб. раб	Практич.			
III	36	36	-	-	36	-	-
Итого:	36	36	-	-	36	-	-

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика.	4		4		
2	Волейбол	4		4		
3	Баскетбол	8		8		
4	Футбол	6		6		
5	Настольный теннис.	6		6		
6	ППФП	8		8		
7	Туризм.					
	Итого:	36		36		

4.3. Содержание разделов дисциплины: Практические (семинарские) занятия (III-курс)

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий
1	Легкая атлетика.	4	1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. 1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). 1.4 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). 1.5 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.). 1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.9 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте) 1.10 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.11 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). 1.12 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.13 Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

2	Волейбол	4	<p>2.1 Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2 Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении.</p> <p>2.3 Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении.</p> <p>2.4 Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.4 Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении.</p> <p>2.5 Упражнения для обучения техники нижней подачи.</p> <p>2.6 Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи.</p> <p>2.7 Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи.</p> <p>2.8 Упражнения для обучения техники обманного атакующего удара.</p> <p>2.9 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.</p>
3	Баскетбол	8	<p>3.1 Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>3.2 Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3 Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4 Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5 Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.6 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.7 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.8 Упражнения для обучения техники овладения мячом.</p> <p>3.9 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.</p>
4	Футбол	6	<p>4.1 Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>4.2 Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>4.3 Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>4.4 Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).</p> <p>4.5 Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар).</p> <p>4.6 Упражнения для обучения техники передач по дистанциям.</p> <p>4.7 Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.8 Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.9 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.10 Упражнения для обучения техники передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя).</p> <p>4.11 Упражнения для обучения техники ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы).</p> <p>4.12 Упражнения для обучения техники ударов головой по мячу (средней частью лба).</p> <p>4.13 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.</p>
5	Настольный теннис.	6	<p>5.1-Упражнения для обучения техники перемещений(основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса.).</p> <p>5.2- Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд).</p> <p>5.3-Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение).</p> <p>5.4- Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное).</p>

			5.5- Упражнения для обучения тракторов (низкая, средняя, высокая). 5.6- Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка). 5.7-Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки ст-ов.
6	ПП ФП	8	6.1 –Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. 6.2 - Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. 6.3 - Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. 6.4 - Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. 6.5 - Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. 6.6 - Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов.
7	Туризм.		7.1 –Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). 7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульинь и т.д.). 7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). 7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). 7.5 - Охрана окружающей среды.
Итого:		36	

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

6. Образовательные технологии.

В учебном процессе используются следующие образовательные технологии. По образовательным формам: практические занятия; контрольные тестирования. По преобладающим методам и приемам обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ–демонстрация учебного материала и др).

Семестр	Вид занятия ПР	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол. час.			
			ТГВ	ПГС	АиА Х	АР
3	ПР	Раздел: Легкая атлетика Раздел: Волейбол Раздел: ППФП	-	1	3	6
4	ПР	Раздел: Баскетбол Раздел: Футбол Раздел : Туризм Раздел настольный теннис	-	1	3	6
Итого:			-	2	6	12

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

Включены в ФОС дисциплины.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2000.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашинороева В.Д.-ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007., 229 с.

4. Бароненко В.А., Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента. - М, 2003., 418с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. - 408 с.

2. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. - М., 2004. - 520 с.

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. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией Украна М. Л. и Шлемина А. М. - М, 1977.

8.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.kfv.ucoz.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

п/п	Наименование дисциплин 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> - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Собственность
2	Физическая культура	<i>Стадион:</i> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Физическая культура	Спортивный зал: - площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	Физическая культура	Теннисный зал: - теннисные столы; - теннисные ракетки, - теннисные мячи.	Собственность

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Приведены в УМКД

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлениям подготовки: 08.03.01 «Строительство», 07.03.01 «Архитектура», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс II группа 211-212 -213-214 семестр 3

Преподаватели, ведущие практические занятия - Евсеева Е.Я. , Брезгун И.Я.

Кафедра ООД

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам (если введена модульно-рейтинговая система) _____

№ п/п	Контрольные мероприятия	Баллы	
		Min	Max
КМ-1. Прохождение курса дисциплины		32	60
1	Посещение практических занятий в течении учебного года	30	60
2	Активность на занятиях	2	10
КМ-2. Тестирование технической и двигательной подготовленности (по разделам)		7	35
1	Легкая атлетика	1	5
2	Волейбол	1	5
3	Общая и профессионально прикладная физические подготовки	1	5
4	Баскетбол	1	5
5	Настольный теннис	1	5
6	Футбол	1	5
7	Туризм	1	5
КМ-3. Творческий компонент (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)		1	5
1	Написание и защита реферативных работ		
2	Выполнение теоретических заданий		
3	Участие в научно-практических конференциях		
4	Публикации в сборниках научных трудов		
5	Участие в соревнованиях		
6	Участие в спортивных фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.		
Итого за год		40	100

Примечание: для студентов специального медицинского учебного отделения, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Необходимый минимум для допуска к зачёту _40_ баллов, получения итоговой оценки «зачтено» без проведения итогового контроля _100_ баллов

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.), сдача пропущенных технических элементов.

Составитель  /М.В. Маруха, преподаватель кафедры ООД/

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ООД
Протокол № 2 от 18 сентября 2018 г.

И.о. зав. кафедрой ООД  /Н.Л. Миткевич/
подпись

Согласовано:

И.о. зав. кафедрой ТГВ, доцент

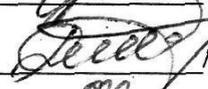
Зав. кафедрой ПГС, доцент

И.о. зав. кафедрой АТ, доцент

И.о. зав. кафедрой «Архитектура», ст. преподаватель

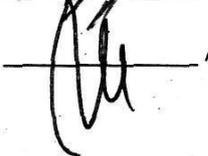
Зам. директора по УМР ВО

 /П.Д. Плешко/

 /Н.В. Дмитриева /

 /В.М. Сидоров /

 /Т.В. Чудина /

 /С.С. Иванова/