

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора БПФ ГОУ

«ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,

С.С. ИВАНОВА

(подпись, расшифровка подписи)

2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2019/2020 учебный год
(для набора 2017г)

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.27 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:

08.03.01 «Строительство»

Профиль подготовки

«Теплогазоснабжение и вентиляция»
«Промышленное и гражданское строительство»

квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

очная

Бендеры, 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост. М.В Маруха – Бендеры: БПФ ГОУ ПГУ, 2019 – 8 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части учебного плана студентам очной формы обучения по направлению подготовки: 08.03.01 «Строительство»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом от 12.03.2015 г. № 201 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Составитель  М.В. Маруха, преподаватель кафедры ОиГН/

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, установок 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. «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части учебного плана подготовки бакалавров по профилю «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 08.03.01 «Строительство».

Для изучения дисциплины Б1.Б.27. «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 дея-

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- при-

кладной 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
	Трудоем- кость, часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.		
VI	36	36			36	-	Зачет
Итого:	36	36			36	-	Зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по раз- делам дисциплины.

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудитор- ная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Баскетбол	12		12		
2	Футбол	12		12		
3	Настольный теннис.	12		12		
Итого:		36		36		

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

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий
1	Баскетбол	12	3.1 Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 3.2 Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3 Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 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). 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). 3.6 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.7 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.8 Упражнения для обучения техники овладения мячом. 3.9 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
2	Футбол	12	4.1 Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 4.2 Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью по-

			дошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). 4.3 Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). 4.4 Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). 4.5 Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). 4.6 Упражнения для обучения техники передач по дистанциям. 4.7 Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.8 Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.9 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 4.10 Упражнения для обучения техники передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя). 4.11 Упражнения для обучения техники ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы). 4.12 Упражнения для обучения техники ударов головой по мячу (средней частью лба). 4.13 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.
3	Настольный теннис.	12	5.1- Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд). 5.2-Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение). 5.3- Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное). 5.4- Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая). 5.5- Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка). 5.6-Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки ст-ов.
Итого:		36	

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

6. Образовательные технологии по предмету «Физическая культура»

- Личностно-ориентированное обучение.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Технологии развития критического мышления.

Семестр	Вид занятия ПР	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол. час	
			ПГС	ТГВ
6	ПР	Раздел: Баскетбол Раздел: Футбол Раздел: Туризм	1	-

Итого:	1	-
---------------	----------	----------

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. / Подред. 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 Укрна 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	Стадион; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Собственность
2	Физическая культура	Стадион: - 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 направлению 08.03.01 «Строительство» и учебного плана по профилям подготовки: «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогасоснабжение и вентиляция».

11. Технологическая карта дисциплины.

Курс III группа 311,312 семестр 5 -6

Преподаватели, ведущие практические занятия - Евсеева Е.Я.

Кафедра ОиГН

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

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

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

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Составитель _____ /М.В. Маруха, преподаватель кафедры ОиГН/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

« 23 » сентября 2019г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

« 23 » сентября 2019г. _____ И.А. Лунгу

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

« 24 » сентября 2019г. _____ Н.В. Дмитриева

подпись

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»

« 24 » сентября 2019г. _____ Т.И. Лохвинская

подпись

Зам. директора по УМР ВО _____

/И.М. Руснак/