

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор БИФ

ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,

Бендерский политехнический филиал / С.С. ИВАНОВА /

(подпись)

(Ф.И.О.)

“ 09 ” 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.29 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2022/2023 учебный год

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

заочная 5 лет

ГОД НАБОРА 2020

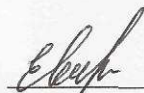
(в дистанционном формате)

Бендеры, 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Промышленное и гражданское строительство»; «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

/Е.Я. Евсеева/
(Ф.И.О.)

Преподаватель кафедры ОиГН


(подпись)

/А.Л. Ткаченко/
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Общеобразовательные и гуманитарные науки»

«19» сентября 2022г. протокол № 2

И.о. зав. кафедры – разработчика

«19» сентября 2022 г.  С.С. Иванова
(подпись)

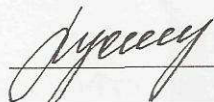
Зав. выпускающей кафедрой «Строительная инженерия и экономика»

« » сентября 2022 г.  / Н.В. Дмитриева/

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

« » сентября 2022 г.  / Н.А. Поперешнюк /

Зам. директора по УМР



/И.М. Руснак /

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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 ОПОП ВО.

Дисциплина Б1.О.29. «Физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана подготовки бакалавров по профилю «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 2.08.03.01 «Строительство».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1. Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения ИД УК-6.2. Оценка личностных, ситуативных и временных ресурсов ИД УК-6.3. Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития ИД УК-6.4. Определение требований рынка труда к личностным и профессиональным навыкам ИД УК-6.5. Выбор приоритетов профессионального роста, выбор направлений и способов совершенствования собственной деятельности ИД УК-6.6. Составление плана распределения личного времени для выполнения задач учебного задания ИД УК-6.7. Формирование портфолио для поддержки образовательной и профессиональной деятельности
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИД УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья ИД УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма ИД УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности ИД УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профи-

		лактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины.

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

Курс	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
III	2 з.е./ 72ч	8	4		4	60	4 ч. зачет
Итого:	2 з.е./ 72ч	8	4		4	60	4 ч. зачет

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	12	2			10
2	Волейбол	12		2		10
3	Баскетбол	10		2		8
4	Футбол	10	2			8
5	Настольный теннис.	8				8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8				8
7	Туризм	8				8
	Контроль	4				
	Итого:	72	4	4		60

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды лёгкой атлетики, их классификация	Стенд: Легкая атлетика
Итого по разделу часов		2		
Футбол				
2	4	2	Правила игры в футбол, судейство	Стенд: футбол
Итого по разделу часов		2		
ИТОГО:		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
1	2	2	Упражнения для обучения технике перемещений. Упражнения для обучения технике приема мяча одной рукой снизу в опорном положении	Стенд: волейбол
Итого по разделу часов		2		
Баскетбол				
2	3	2	Упражнения для обучения технике передвижений Упражнения для обучения технике передачи двумя руками	Стенд: баскетбол
Итого по разделу часов		2		
Итого:		4		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1.	1	Техника бега, постановка ноги. <i>(СИТ)</i>	2
	2	Техника прыжков в длину с места, с разбега <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2
	3	Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике <i>(СИТ)</i>	2
	4	Виды и характер соревнований по лёгкой атлетике. <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			10
Раздел 2.	1	Тактическая подготовка в волейболе. <i>(СИТ)</i>	2
	2	Взаимодействия игроков в нападении. <i>(СИТ)</i>	2
	3	Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите <i>(СИТ)</i>	2
	4	Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по волейболу. <i>(СИТ)</i>	2
	5	Деятельность судейской коллегии по волейболу <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			10
Раздел 3.	1	Состав судейской коллегии в баскетболе, их функции. <i>(СИТ)</i>	4
	2	История баскетбола, баскетбол на олимпийских играх. <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			8
Раздел 4.	1	История и правила футбола. <i>(СИТ)</i>	4
	2	Состав судейской коллегии их функции. <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			8
Раздел 5.	1	Характеристика игры в настольный теннис. <i>(СИТ)</i>	4
	2	Физическая подготовка в настольном теннисе. <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			8
Раздел 6.	1	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи <i>(СИТ)</i>	4
	2	ППФП как разновидность специальной физической подготовки <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			8
Раздел 7.	1	Пеший туризм. <i>(СИТ)</i>	4
	2	Туризм в Приднестровье <i>(СИТ)</i>	4
Итого по разделу часов			8
ИТОГО:			60

Примечание: *СИТ* – самостоятельное изучение темы; *СИПЗ* - самостоятельное исполнение практических заданий по технике выполнения изучаемых упражнений по спортивно-технической подготовке;

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Физическая культура студента./ Учебник для ВУЗ	Ильинича В.И.	2005	1	+	Электр. библиотека БПФ
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	+	Электр. библиотека БПФ
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	+	Электр. библиотека БПФ
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	+	Электр. библиотека БПФ
5	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		+	Электр. библиотека БПФ
6	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	Барбашин В.В. Кузьмин А.М. Николаев Д.В.	2017		+	Электр. библиотека БПФ

Дополнительная литература

1	Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре. Методические рекомендации.	Евсеева Е.Я. Маруха М.В. Ткаченко А.Л.	2021	3	+	Электр. библиотека БПФ
2	«Подводящие упражнения для занятий по волейболу» Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А.	2013	1	+	Электр. библиотека БПФ
3	«Подводящие упражнения для занятий по баскетболу» Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	+	Электр. библиотека БПФ
4	«Физическая культура». Методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. Брезгун И.Я.,	2014	1	+	Электр. библиотека БПФ
5	«Туризм» Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	+	Электр. библиотека БПФ
6	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	+	Электр. библиотека БПФ
7	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	+	Электр. библиотека БПФ
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»:

№п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	<i>Стадион:</i> сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический городок.	Собственность
2	<i>Стадион:</i> открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	<i>Спортивный зал:</i> площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	<i>Теннисный зал:</i> теннисные столы; теннисные ракетки, теннисные мячи.	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Преподавателю следует акцентировать внимание на закрепление студентами знаний и умений основ техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, направленных на развитие физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности, и на формирование личности, используя различные средства и методы обучения.

Студенты, осваивающие дисциплину «Физическая культура», должны оцениваться по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО

по дисциплине «Физическая культура»

Курс III

группа: БП20ВР62ПГ1, БП20ВР62ТГ1

семестр 5 - 6

на 2022- 2023 учебный год

Преподаватель – лектор: Ткаченко А.Л.

Преподаватель, ведущие практические занятия: Евсеева Е.Я., Ткаченко А.Л.

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

Курс	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост.	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)	работа (СР)	
III	2 з.е./ 72ч	8	4	4	-	60	4 ч. зачет
Итого:	2 з.е./ 72ч	8	4	4	-	60	4 ч. зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных, прак- тических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, самостоятель- ной работы студентов	Раздел 1. Легкая атлетика	6	17
	Раздел 2. Волейбол	8	20
	Раздел 3. Баскетбол	5	12
	Раздел 4. Футбол	4	10
	Раздел 5. Настольный теннис	2	5
	Раздел 6. ППФП	2	7
	Раздел 7. Туризм	1	3
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей ат- тестации за 3 курс		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого количество баллов по дисциплине		40	100

Примечание:

- Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов.

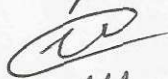
- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

Ст. преподаватель



Е.Я. Евсеева

Преподаватель



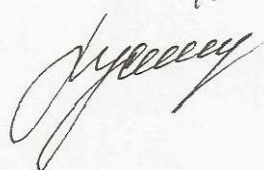
А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ОиГН



С.С. Иванова

Зам. директора по УМР ВО



И.М. Руснак