

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»



Т.Г. Шевченко»,

С.С. ИВАНОВА /

(подпись)

(Ф.И.О.)

09 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.Б.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2022/2023 учебный год

Направление подготовки:

5.38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки:

«Экономика предприятий и организаций (строительство)»

(наименование профиля)

квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

заочная 5 лет

(в дистанционном формате)

Бендеры, 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост. М.В. Маруха – Бендеры:
БПФ ГОУ ПГУ, 2022 – 8с

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины Б1.Б.24 «Физическая культура» базовой части учебного плана студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 5.38.03.01 «Экономика».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки: 5.38.03.01 «Экономика», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 12 ноября 2015г. № 1327.

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются 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 ВО.

Дисциплина Б1.Б.24 «Физическая культура» относится к базовой части ООП ВО по направлению 5.38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций (строительство)».

Для освоения дисциплины «Физическая культура» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих 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. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам.

курс	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.зан.		
III	2 з.е./72ч	8	4		4	60	4ч. зачет
Итого:	2 з.е./72ч	8	4		4	60	4ч. зачет

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			контроль	Внеаудиторная работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР		
1	Легкая атлетика	18	2	2			14
2	Волейбол	18	2	2			14

3	Баскетбол	14					14
4	Футбол	4					4
5	Настольный теннис	4					4
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4					4
7	Туризм	6					6
	Контроль	4				4	
	Итого	72	4	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	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции).	Стенд: Легкая атлетика
Итого по разделу часов		2		
Волейбол				
2	2	2	Упражнения для обучения технике приема двумя снизу в опорном положении.	Стенд: Волейбол
Итого по разделу часов		2		
Итого:		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег)	Стенд: Легкая атлетика
Итого по разделу часов		2		
Волейбол				
2	2	2	Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	Стенд: Волейбол
Итого по разделу часов		2		
Итого:		4		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу) (СИТ, СИПЗ)	2
	2	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен) (СИПЗ)	2
	3	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). (СИТ, СИПЗ)	2
	4	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте). (СИТ, СИПЗ)	2

	5	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку) (СИТ)	2
	6	Упражнения для обучения технике эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). (СИТ)	2
	7	Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности (СИТ)	2
Итого по разделу часов			14
Раздел 2	1	Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении. (СИТ)	2
	2	Упражнения для обучения технике приема одной снизу в опорном положении. (СИТ)	2
	3	Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении (СИТ)	2
	4	Упражнения для обучения технике нижней подачи (СИТ)	2
	5	Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи (СИТ)	2
	6	Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи (СИТ)	2
	7	Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки (СИТ)	2
Итого по разделу часов			14
Раздел 3	1	Упражнения для обучения технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты) (СИТ, СИПЗ)	2
	2	Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). (СИТ)	2
	3	Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). (СИТ)	2
	4	Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). (СИТ)	2
	5	Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока) (СИТ)	2
	6	Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). (СИТ, СИПЗ)	2
	7	Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). Упражнения для обучения техники овладения мячом. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки. (СИТ, СИПЗ)	2
Итого по разделу часов			14
Раздел 4	22	Упражнения для обучения технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой (подшвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Упражнения для обучения технике остановки мяча туловищем (грудью, животом). Упражнения для обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба). Упражнения для обучения технике передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). Упражнения для обучения технике передач по дистанциям. Упражнения для обучения технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). (СИТ, СИПЗ)	2
	23	Упражнения для обучения технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге). Упражнения для обучения технике передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). Упражнения для обучения технике передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя). Упражнения для обучения технике ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы). Упражнения для обучения технике ударов головой по мячу (средней частью лба). Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки (СИТ, СИПЗ)	2

Итого по разделу часов			4
Раздел 5	24	Упражнения для обучения технике перемещений (основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса). Упражнения для обучения технике подач (форхэнд, бэкхэнд). Упражнения для обучения технике удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение). Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное). (СИТ, СИПЗ)	2
	25	Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая). Упражнения для обучения основных технических элементов (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка). Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки (СИТ, СИПЗ)	2
Итого по разделу часов			4
Раздел 6	26	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям (СИТ)	2
	27	Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			4
Раздел 7	28	Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). Способы вязки узлов (морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, улинь и т.д.). (СИТ, СИПЗ)	2
	29	Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). (СИТ, СИПЗ)	2
	30	Охрана окружающей среды. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			6
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 дисциплине «Физическая культура» учебным планом не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

При проведении аудиторных занятий по дисциплине «Физическая культура» применяют следующие образовательные технологии:

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

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 и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2005.- 448с.
2. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений/ Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. -5-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 464с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. ВУЗ/ Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.,Лексаков А.В.; под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. -3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 520с.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. -- 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. - 464с.
5. Здоровье и физическая культура студента. Учебник для студ. СПО и ВУЗ./ Бароненко В.А., Л.А. Рапопорт. - М, Изд. дом «Альфа-М», 2003. - 417с.
6. Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций./ Барбашин В.В., Кузьмин А.М., Николаев Д.В., 2017. – 107с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре. Методические рекомендации./ сост.: Евсеева Е.Я., Маруха М.В., Ткаченко А.Л. – Бендеры, 2021. – 107с
2. Подводящие упражнения для занятий по волейболу. Учебно-методическое пособие. / сост.: Евсеева Е.Я., Кутищев С.А. - Бендеры, 2013. – 46с
3. Подводящие упражнения для занятий по баскетболу. Учебно-методическое пособие./ сост.: Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. – Бендеры, 2014. – 42с
4. Физическая культура. Методическое пособие./ сост.: Кутищев С.А., Евсеева Е.Я., Брезгун И.Я. - Бендеры, 2014. – 65с
5. Туризм. Учебно-методическое пособие./ сост.: Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В. - Бендеры, 2016. – 44с
6. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений. Учебное пособие./сост. Антонова Э.Р. - Челябинск, 2021. -89с.
7. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации./ сост. Антонова Э.Р. - Челябинск, 2021. -52с.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

<http://www.fizkulturaravshkole.ru>

9. 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

10. 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 оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

11. Технологическая карта дисциплины.

Текущий контроль работы студента на практических занятиях, самостоятельной работы студентов	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	4	8
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 6 сем.		20	50
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во 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.

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

- **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.

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

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ОиГН
протокол № 2 от «__19__» сентября 2022г.

И.о. зав. кафедры ОиГН.  С.С. Иванова

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой «Социально-экономические дисциплины и экономика
строительства»

«__21__» сентября 2022 г.  / Е.В. Корниевская /

Зам. директора по УМР  И.М. Руснак