

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПФ
ГОУ ДПУ им. Т.Г. Шевченко,
 / С.С. ИВАНОВА /
(подпись) (Ф.И.О.)
« 29 » 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.Б.31. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2023/2024 учебный год

Направление:

2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

2021 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» и основной профессиональной образовательной программе по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство».

Составители рабочей программы:
преподаватель кафедры ФВиНВП

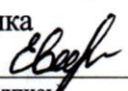

(подпись)

/ А.Л. Ткаченко /
(Ф.И.О.)

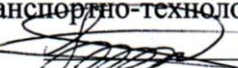
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

«01» сентября 2023г. протокол № 1

И.о. зав. кафедры – разработчика

«01» сентября 2023 г.  Е.Я. Евсеева
(подпись)

И.о. зав. кафедрой «Транспортно-технологических машин и комплексов»

«01» сентября 2023 г.  / А.С. Янута /

Зам. директора по УМР ВПО



/ Н.А. Колесниченко /

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.

Дисциплина Б1.Б.31 «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части учебного плана подготовки бакалавров по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство» направления 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

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
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 профилактики 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:

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

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. ра- боты (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан. (ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
V	1 з.е./ 36ч	18	8	10	-	18	
VI	1 з.е./ 36ч	18	8	10	-	18	Зачет
Итого:	2 з.е./ 72ч	36	16	20	-	36	Зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	16	4	4		8
2	Волейбол	18	2	6		10
3	Баскетбол	10	2	4		4
4	Футбол	8	2	2		4
5	Настольный теннис.	6	2	2		2
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8	2	2		4
7	Туризм	6	2			4
Итого:		72	16	20	-	36

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	Стенд: Легкая атлетика
2		2	Виды легкой атлетики и их краткая характеристика	
Итого по разделу часов		4		
Волейбол				
1	2	2	Официальные правила волейбола. Судейство.	Стенд: Волейбол
Итого по разделу часов		2		
Баскетбол				
1	3	2	Официальные правила баскетбола. Официальные	Стенд: Баскетбол
Итого по разделу часов		2	правила баскетбола 3х3 Судейство.	
Футбол				
1	4.	2	Официальные правила футбола. Официальные	Стенд: Футбол
Итого по разделу часов		2	правила мини-футбола. Судейство	
Настольный теннис				
1	5.	2	Официальные правила настольного тенниса.	
Итого по разделу часов		2	Судейство.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
1	6.	2	Значение ППФП в своей специальности.	Стенд: ППФП
Итого по разделу часов		2		
Туризм				
1	7.	2	Снаряжение и организация питания в походе.	Стенд: Техника спор- тивного туризма. По- ходное снаряжение.
Итого по разделу часов		2		
Итого:		16		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1.	2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции.	Инвентарь: свисток
2		2	Упражнения для совершенствования техники бега на	

			короткие дистанции.	
Итого по разделу -4 часа				
Волейбол				
1	2.	2	Упражнения для совершенствования техники приема двумя руками снизу	Инвентарь: волейбольные мячи, свисток
2		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху	
3		2	Упражнения для совершенствования техники подачи мяча	
Итого по разделу -6 часов				
Баскетбол				
1	3.	2	Упражнения для совершенствования техники передвижений.	Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток
2		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча одной рукой.	
Итого по разделу -4 часа				
Футбол				
1	4.	2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча. Упражнения для совершенствования техники передач мяча по назначению.	Инвентарь: футбольные мячи, свисток
Итого по разделу -2 часа				
Настольный теннис				
1	5.	2	Упражнения для совершенствования техники подач. Упражнения для совершенствования техники удара.	Инвентарь: ракетки, мячи
Итого по разделу -2 часа				
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
1	6.	2	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств.	Стенд: ППФП
Итого по разделу -2 часа				
Итого:		20		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика			
Раздел 1.	1	Техника бега, постановка ног <i>(СИТ)</i>	2
	2	Техника прыжков в длину с места, с разбега <i>(СИТ)</i>	2
	3	Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике <i>(СИТ)</i>	2
	4	Виды и характер соревнований по лёгкой атлетике. <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			8
Волейбол			
Раздел 2.	1	Тактическая подготовка. <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
Баскетбол			
Раздел 3.	1	Состав судейской коллегии в баскетболе, их функции <i>(СИТ)</i>	2
	2	История баскетбола, баскетбол на олимпийских играх <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			4
Футбол			
Раздел 4.	1	История и правила футбола <i>(СИТ)</i>	2
	2	Состав судейской коллегии их функции <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			4
Настольный теннис			
Раздел 5.	1	Физическая подготовка в настольном теннисе <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			2

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Раздел 6.	1	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи <i>(СИТ)</i>	2
	2	ППФП как разновидность специальной физической подготовки <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			4
Туризм			
Раздел 7.	1	Пеший туризм <i>(СИТ)</i>	2
	2	Туризм в Приднестровье. <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			4
ИТОГО:			36

Примечание: *СИТ* – самостоятельное изучение темы.

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	+	каб. ЭИР
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	+	каб. ЭИР
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	+	каб. ЭИР
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	+	каб. ЭИР
5	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		+	каб. ЭИР
6	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	Барбашин В.В. Кузьмин А.М. Николаев Д.В.	2017		+	каб. ЭИР
Дополнительная литература						
1	Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре. Методические рекомендации.	Евсеева Е.Я. Маруха М.В. Ткаченко А.Л.	2021	3	+	каб. ЭИР
2	«Подводящие упражнения для занятий по волейболу» Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	+	каб. ЭИР
3	«Подводящие упражнения для занятий по баскетболу» Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	+	каб. ЭИР
4	«Физическая культура». Методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. Брезгун И.Я.,	2014	1	+	каб. ЭИР
5	«Туризм» Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	+	каб. ЭИР
6	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	+	каб. ЭИР
7	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	+	каб. ЭИР
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Преподавателю следует акцентировать внимание на закреплении 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").

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Физическая культура»

Курс III

группа: БП21ДР62АХ1

семестр 5 - 6

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватель – лектор: Ткаченко А.Л.

Преподаватели, ведущие практические занятия – Ткаченко А.Л.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоём- кость, з.е./часы	в том числе				Самост. работы	
		аудиторных					
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.		
V	1 з.е./36ч	18	8		10	18	
VI	1 з.е./36ч	18	8		10	18	Зачет
Итого:	2 з.е./72ч	36	16		20	36	Зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
5 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных, практических занятий	2	5
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, самостоятельной работы студентов	Раздел 1. Легкая атлетика	6	17
	Раздел 2. Волейбол	8	20
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	4	8
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 5 сем.		20	50
6 семестр			
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных, практических занятий	2	5
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.

Преподаватель кафедры ФВиНВП



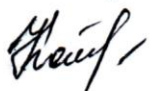
А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП



Е.Я. Евсеева

Зам. директора по УМР ВПО



Н.А. Колесниченко