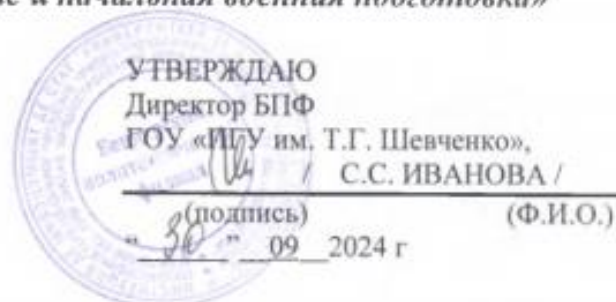


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.29 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2024/2025 учебный год

Направление:

2.08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Промышленное и гражданское строительство»

«Теплогазоснабжение и вентиляция».

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

2022 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2024

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 профилям подготовки «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Составитель рабочей программы:
ст. преподаватель кафедры ФВиНВП

 /Е.Я. Евсева/
(подпись) (Ф.И.О.)

Составитель рабочей программы:
ст. преподаватель кафедры ФВиНВП

 /А.Л. Ткаченко/
(подпись) (Ф.И.О.)

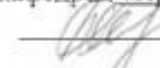
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

«12» сентября 2024г. протокол № 1

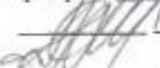
И.о. зав. кафедры – разработчика

 Н.В. Файнберг
(подпись)

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Промышленное и гражданское строительство»

«16» сентября 2024 г.  /А.В. Дудник/

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

«19» сентября 2024 г.  /И.П. Агафонова/

Зам. директора по УМР ВПО

 /Н.А. Колесниченко/
25.09.2024г.

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 Б 1.0.29 «Физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 2.08.03.01 «Строительство».

3. Требования к результатам освоения содержания

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 профилактики профессиональных заболеваний, психофизи-

4. Структура и содержание дисциплины.

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

Семестр	Количество часов						Форма кон- троля
	Трудоемкость, з.е./часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. Ра- боты(СР)	
		Всего	Лекций(Л)	Лаб.раб(ЛЗ)	Пракгич.(ПЗ)		
V	1/36	18	8		10	18	
VI	1/36	18	8		10	18	Зачет
Итого:	2/72	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	ЛР	
1	Теоретический раздел	16	16			18
2	Практический раздел	20		16		14
3	Контрольный раздел			4		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
Теоретический раздел				
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 теме часов		4		
Волейбол				
3	1	2	Официальные правила волейбола. Судейство.	Стенд: Волейбол
Итого по теме часов		2		
Баскетбол				
4	1	2	Официальные правила баскетбола. Официальные правила баскетбола 3х3 Судейство.	Стенд: Баскетбол
Итого по теме часов		2		
Футбол				
5	1	2	Официальные правила футбола. Официальные правила мини-футбола. Судейство	Стенд: Футбол
Итого по теме часов		2		
Настольный теннис				
6	1	2	Официальные правила настольного тенниса. Судейство.	
Итого по теме часов		2		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (1111Ф11)				
7	1	2	Значение ППФП в своей специальности.	Стенд: ППФП
Итого по теме часов		2		
Туризм				
8	1	2	Снаряжение и организация питания в походе	Стенд: Техника спортивного туризма. Походное снаряжение
Итого по теме часов		2		
Итого по разделу:		16		

Практические (семинарские) занятия

№ дисциплины	Номер раздела п/п	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Практический раздел				

Легкая атлетика

1	2	2	Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции.	Инвентарь: свисток
Итого по теме -2 часа				
Волейбол				
3	2	2	Упражнения для совершенствования техники приема двумя руками снизу	Инвентарь: волейбольные мячи, свисток
4		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху	
Итого по теме -4 часов				
Баскетбол				
6	2	2	Упражнения для совершенствования техники пере- движений.	Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток
7		2	Упражнения для совершенствования техники передачи мяча одной рукой.	
Итого по теме -4 часа				
Футбол				
8	2	2	Упражнения для совершенствования техники остановки мяча. Упражнения для совершенствования технике передач мяча по назначению.	Инвентарь: футбольные мячи, свисток
Итого по теме -2 часа				
Настольный теннис				
9	2	2	Упражнения для совершенствования техники подач. Уп- ражнения для совершенствования техники удара.	Инвентарь: ракетки, мячи
Итого по теме -2 часа				
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
10	2	2	Упражнения на развитие профессионально важных психо- физиологических и психофизических качеств.	Стенд: ППФП
Итого по теме -2 часа				
Итого по разделу:		16		
Контрольный раздел				
№ п/п	Номер раз- дела дисци- плины	Объем часов	Тема контроля	Учебно-наглядные пособия
1	3	2	Судейство по легкой атлетике	Инвентарь: свисток, рулетка
2	3	2	Судейство по спортивным играм	Инвентарь: мячи,свисток
Итого по разделу: -4 часа				
Итого		20		

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом
Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Теоретический раздел			
Раздел 1	1	Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике (СИТ)	2
	2	Виды и характер соревнований по лёгкой атлетике. (СИТ)	2
	3	Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по волейболу (СИТ)	2
	4	Деятельность судейской коллегии по волейболу (СИТ)	2
	5	История баскетбола, баскетбол на олимпийских играх (СИТ)	2
	6	История и правила футбола (СИТ)	2
	7	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи (СИТ)	2
	8	ППФП как разновидность специальной физической подготовки (СИТ)	2
	9	Туризм в Приднестровье (СИТ)	2
Итого по разделу часов			18
Практический раздел			
Раздел 2	1	Техника бега, техника прыжков в длину с разбега (СИТ)	2

2	Тактическая подготовка в волейболе (СИТ)	2
3	Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите (СИТ)	2
4	Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите (СИТ)	2
5	Взаимодействия игроков в баскетболе(0/7)	2

	6	Физическая подготовка в настольном теннисе (СИТ)	2
	7	Взаимодействия игроков в футболе(СИТ)	2
Итого по разделу часов			14
Контрольный раздел			
Раздел 3	1	Состав судейской коллегии в легкой атлетике, их функции (СИТ)	2
	2	Состав судейской коллегии по спортивным играм, их функции (СИТ)	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

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	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	+	каб. ЭИР
2	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	+	каб. ЭИР
3	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	+	каб. ЭИР
4	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		+	каб. ЭИР
5	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	А.А. Хохлов	2021		+	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	Методические основы обучения техническим приемам в волейболе	А.Ю. Пашенко О.С. Красникова	2021	1	+	каб. ЭИР
3	Технические приемы владения мячом в баскетболе	Д.Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М.	2022	1	+	каб. ЭИР
4	«Физическая культура».	И.С. Барчуков	2013	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	Самостоятельная работа студентов по физической культуре в свободное время	Джал ил о в Б.Р.	2017	-	+	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:

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

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

	свободное время					
7	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	+	каб. ЭИР
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100						

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 учебнотренировочному. 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: БП22ДР62ПГ1. БП22ДР62ТГ1семестр 5 - 6 на 2024- 2025 учебный

год Преподаватель - лектор: Евсеева

Е.Я.

Преподаватель, ведущий практические занятия: Ткаченко АЛ.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	в том числе					
		аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб.раб	Пракгич. зан.		
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

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	Тех. зачет	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
Рубежный контроль	Раздел 7. Туризм	1	3
	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.

Ст. преподаватель



Е.Я. Евсеева

Ст. преподаватель



А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП



Н.В.Файнберг

Зам. директора по УМР ВПО



Н.А. Колесниченко