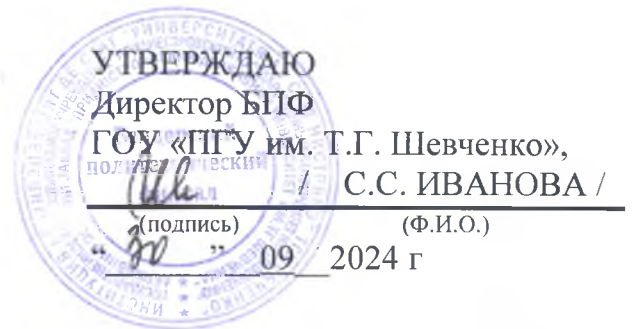


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.Б.31 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2024/2025 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:

заочная 5 лет

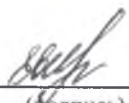
2022 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2024

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:

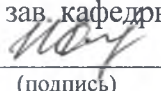
Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись) /Е.Я. Евсева/
(Ф.И.О.)

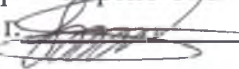
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

«12» сентября 2024г. протокол № 1

И.о. зав. кафедры – разработчика


(подпись) Н.В. Файнберг

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

«19» сентября 2024 г.  А.С. Янута

Зам. директора по УМР ВПО


25.09.2024 / 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 ВО.

Дисциплина Б1.Б.31 «Физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров 2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» и основной профессиональной образовательной программе по профилю подготовки «Автомобили и автомобильное хозяйство».

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, кор-

	сти	рекции 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:

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.

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	24	4			20
2	Практический раздел	34		2		30
3	Контрольный раздел	12		2		10
	Зачет	4				
Итого:		72	4	4		60

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объ- ем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции. Упражнения для обучения технике прыжков.	Стенд: Легкая атлетика
Итого по теме часов		2		
Волейбол				
2	1	2	Упражнения для обучения технике приема двумя снизу в опорном положении. Судейство	Стенд: Волейбол
Итого по теме часов		2		
Итого:		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Волейбол				
2	2	2	Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	Инвентарь: волейбольные мячи, свисток
Итого по теме часа		2		
Итого:		2		
Контрольный раздел				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема контроля	Учебно-наглядные пособия
1	3	2	Судейство по спортивным играм	Инвентарь: мячи, свисток

Итого по теме часа	2		
Итого	8		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Теоретический			
Раздел 1.	1	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу) <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2
	2	Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен) <i>(СИПЗ)</i>	2
	3	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2
	4	Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте). <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2
	5	Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. <i>(СИТ)</i>	2
	6	Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям <i>(СИТ)</i>	2
	7	Упражнения на комплексное формирование ПВК и ПВН. <i>(СИТ)</i>	2
	8	Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. <i>(СИТ)</i>	2
	9	Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств. <i>(СИТ)</i>	2
	10	Тесты для проверки и оценки физической надежности и готовности специалистов. <i>(СИТ)</i>	2
Итого по разделу часов			20
Практический			
Раздел 2.	1	Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении. В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	2	Упражнения для обучения технике приема одной снизу в опорном положении. В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	3	Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	4	Упражнения для обучения технике нижней подачи В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	5	Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	6	Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	7	Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. <i>(СИТ)</i>	2
	8	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки В-Б <i>(СИТ)</i>	2
	9	Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки. Б-Б <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2
	10	Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока) Б-Б <i>(СИТ)</i>	2
	11	Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). Б-Б <i>(СИТ)</i>	2
	12	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 Ф-Б <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2
	13	Упражнения для обучения технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). <i>(СИТ, СИПЗ)</i>	2

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.

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: БП22ВР62АХ1

семестр 5 - 6

на 2024- 2025 учебный год

Преподаватель – лектор: Евсеева Е.Я.,

Преподаватель, ведущие практические занятия: Евсеева Е.Я.,
Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных, практических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, самостоятельной работы студентов	Легкая атлетика	6	17
	Волейбол	8	20
	Баскетбол	5	12
	Футбол	4	10
	Настольный теннис	2	5
	ППФП	2	7
	Туризм	1	3

Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации 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

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП

Зам. директора по УМР ВПО

Е.Я. Евсеева

Н.В.Файберг

Н.А. Колесниченко