

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

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО
Директор института,
доцент  Ф.Ю. Бурменко
«21» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮТ
Декан факультета ФКиС,
профессор  Гуцу В.Ф.
«28» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2021/2022 учебный год

Направление

2.09.03.01 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Профиль

Вычислительные машины, комплексы, системы и сети

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

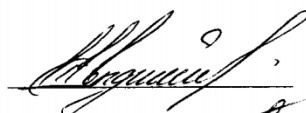
2019 ГОДА НАБОРА

Тирасполь, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.09.03.01 Информатика и вычислительная техника** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки **Вычислительные машины, комплексы, системы и сети.**

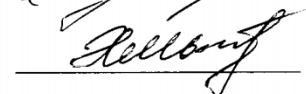
Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель



Швыдка М.В.

Ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«21» 09 2021г. протокол № 2
дата (номер протокола)

Зав. кафедры-разработчика

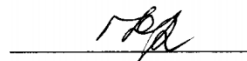
«21» 09 2021г.



доцент Черба Т.И.

Зав. выпускающей кафедрой ИТ и АУПП

«21» 09 2021г.



доцент Столяренко Ю.А.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины являются:

- формирование системы знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения целей ставятся следующие задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, устойчивых мотивов и потребностей в физическом самосовершенствовании, самовоспитании, бережном отношении к собственному здоровью, в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Шифр дисциплины в учебном плане-Б1.О.04

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана направления 2.09.03.01 Информатика и вычислительная техника в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников 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-1 _{УК-6} Знать основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
		ИД-2 _{УК-6} Уметь демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории
		ИД-3 _{УК-6} Владеть способами управления своей познавательной

		деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знать: виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		ИД-2 _{УК-7} Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		ИД-3 _{УК-7} Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Форма обучения	Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоем кость, з.е. /часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе				Самостоятельная работа (СР)	
			Аудиторных					
			Всего	Лекций (Л)	Практических (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
Очная	5	1/36	18	8	10		18	
	6	1/36	18	8	10		18	Зачет

	Итого:	2/72	36	16	20		36	Зачет
Заочная	3 (Зимняя сессия)	1/36	6	6			30	
	3 (Летняя сессия)	1/36	4	4			28	Зачет (4ч)
	Итого:	2/72	10	10			58	Зачет (4ч)

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

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						СР	
				Л		ПЗ		ЛЗ			
		оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф
1	Физическая культура общества.	36	58							36	58
2	Физическая культура личности.	20				20					
3	Организация здорового образа жизни.	8	6	8	6						
4	Обеспечение профессиональной деятельности.	8	4	8	4						
5	Подготовка и сдача зачета		4								
Итого		72	72								

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских) занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы обучающихся)

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Организация здорового образа жизни					
1	Раздел 3	2	2	Социально-биологические основы физической культуры.	
2		2	2	Основы здорового образа жизни студента.	
3		2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
4		2		Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	
Итого по разделу		8	6		

в 5 семестре (зимняя сессия) часов:					
Обеспечение профессиональной деятельности					
1	Раздел 4	2	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
2		2	2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	
3		2		Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	
4		2		Основы методики занятий физическими упражнениями.	
Итого по разделу в 6 семестре (летняя сессия) часов:		8	4		
ИТОГО:		16	10		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Физическая культура личности					
1	Раздел 2	2		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
2		2		Совершенствование техники прыжка с разбега (тройной).	
3		2		Дальнейшее обучение технике проведения специально- подводящих упражнений в баскетболе.	
4		2		Дальнейшее обучение технико- тактической подготовки в футболе. Двусторонняя игра.	
5		2		Дальнейшее обучение методики проведения подвижных игр и игровых упражнений в волейболе.	
Итого по разделу в 5 семестре часов:		10			
1	Раздел 2	2		Составление и проведение подготовительной часть занятия по физической культуре (10 упражнений)	
2		2		Проведение по 5 специально-	

			беговых и специально-подготовительных упражнений по физической культуре.	
3		2	Проведение подвижной игры для волейбола, баскетбола, футбола.	
4		2	Составление и выполнение одного упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота).	
5		2	Проведение эстафет по лёгкой атлетике.	
Итого по разделу в 6 семестре часов:		10		
ИТОГО:		20		

Самостоятельная работа обучающегося по очной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Физическая культура общества			
Раздел 1	1.	Изучение основных понятий техники и правил игры в баскетбол.	2
	2.	Изучение основных понятий техники и правил игры в волейбол.	2
	3.	Изучение основных понятий техники и правил игры в футбол.	2
	4.	Изучение основных понятий техники и правил игры в бадминтон.	2
	5.	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	2
	6.	Изучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	2
	7.	Изучение основ техники прыжков с разбега и их разновидностей.	2
	8.	Изучение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание», «общеразвивающие упражнения». Их основные задачи.	2
	9.	Изучение понятий «техническая», «тактическая» и «физическая» подготовка в спорте.	2
Итого по разделу часов в 5 семестре			18
Физическая культура общества			
Раздел 1	1.	Изучение истории возникновения и развития лёгкой атлетики в мире и ПМР.	2
	2.	Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	2
	3.	Изучение истории возникновения и развития волейбола в ПМР.	2

	4.	Изучение правил соревнований по волейболу.	2
	5.	Изучение истории возникновения и развития баскетбола в ПМР и Молдове.	2
	6.	Изучение правил соревнований по баскетболу.	2
	7.	Изучение истории возникновения и развития футбола в Молдове и ПМР.	2
	8.	Изучение правил соревнований по футболу.	2
	9.	Изучение понятия «специальная физическая подготовка» в спортивных играх.	2
Итого по разделу часов в 6 семестре			18
Подготовка и сдача зачета			
ИТОГО:			36

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Физическая культура общества			
Раздел 1	1.	Изучение основных понятий техники и правил игры в баскетбол.	2
	2.	Изучение основных понятий техники и правил игры в волейбол.	2
	3.	Изучение основных понятий техники и правил игры в футбол.	2
	4.	Изучение основных понятий техники и правил игры в бадминтон.	2
	5.	Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	2
	6.	Изучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	2
	7.	Изучение основ техники прыжков с разбега и их разновидностей.	2
	8.	Изучение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание», «общеразвивающие упражнения». Их основные задачи.	2
	9.	Изучение понятий «техническая», «тактическая» и «физическая» подготовка в спорте.	2
	10.	Ознакомление с основными мероприятиями оказания первой доврачебной помощи на занятиях по физической культуре.	2
	11.	Изучение методик определения утомляемости, усталости и работоспособности.	2
	12.	Изучение методов самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.	2

	13.	Использование вспомогательных средств физической культуры в профилактике заболеваний.	2
	14.	Средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом.	2
	15.	Изучение особенностей самостоятельных занятий для мужчин. Составление комплекса физических упражнений	2
Итого по разделу часов в 5 семестре			30
Физическая культура общества			
Раздел 1	1.	Изучение истории возникновения и развития лёгкой атлетики в мире и ПМР.	2
	2.	Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	2
	3.	Изучение истории возникновения и развития волейбола в ПМР.	2
	4.	Изучение правил соревнований по волейболу.	2
	5.	Изучение истории возникновения и развития баскетбола в ПМР и Молдове.	2
	6.	Изучение правил соревнований по баскетболу.	2
	7.	Изучение истории возникновения и развития футбола в Молдове и ПМР.	2
	8.	Изучение правил соревнований по футболу.	2
	9.	Изучение понятия «специальная физическая подготовка» в спортивных играх.	2
	10.	Изучение понятия «интегральная подготовка» в спорте.	2
	11.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике для разных возрастов.	2
	12.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу.	2
	13.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по баскетболу. система розыгрышей.	2
	14.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований футболу. Судейство.	2
Итого по разделу часов в 6 семестре			28
Итого по разделу			58
Подготовка и сдача зачета			4

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)

6. Учебно- методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронно й версии
Основная литература						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебо ва, В.Н. Гилко	2014г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
Дополнительная литература						
5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебо ва, Л.И. Гилко	2012г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура	В.Д. Дашинобаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры

3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен выполнить все виды тестирования (см. ФОС).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол мини-футбол)	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи;	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала. Для получения зачёта студент обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов. Сроки сдачи тестирования регламентируются преподавателем.

Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК -6, УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА (для дневного отделения)

Курс 3

Семестр 5, 6

Группа ИТ19ДР62ИВ

Преподаватель – лектор *Хмырова О.А.*

Преподаватель, ведущий практические занятия – *Хмырова О.А.*

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	бакалавриат		2	
СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:				
Элективные курсы по физической культуре				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: волейбол			4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
		Итого	50	100

Рабочая учебная программа рассмотрена научно-методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «14» 09 2021г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

Председатель НМК ИТИ



Е.И. Андрианова