

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

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО
Директор института,
доцент  Ф.Ю.
«01» 09 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС,
профессор  Гуцу В.Ф.
«18» 09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2021/2022 учебный год

Направление
2.09.03.02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Профиль
Безопасность информационных систем

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

2019 ГОД НАБОРА

Тирасполь, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.09.03.02 Информационные системы и технологии** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки **Безопасность информационных систем**.

Составители рабочей программы:

ст. преподаватель



Швыдкая М.В.

ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«21» 09 2021г. протокол № 2

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 2.09.03.02 Информационные системы и технологии 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 (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) 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 приемы эффективного управления собственным временем: основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
		ИД-2 _{УК-6} Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.

		ИД-3_{УК-6} Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	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-1_{УК-6} Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем: основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.

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

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	Основные понятия физической культуры. Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры. Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям. Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями. Методика общефизической, кондиционной тренировки для	72		16		20				36	

	различных категорий занимающихся. Планирование и педагогический контроль в физической культуре. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Соревновательная деятельность. Организация и судейство соревнований.									
2	Подготовка и сдача зачета									
Итого:		72		16		20			36	

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекций	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Основные понятия физической культуры. Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями.					
1	Раздел 1	2		Социально-биологические основы физической культуры.	
2		2		Основы здорового образа жизни студента.	
3		2		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
4		2		Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	
Итого по разделу в 5 семестре (зимняя сессия) часов:		8			
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.					
1	Раздел 1	2		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
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			
ИТОГО:		16			

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям.					
1	Раздел 1	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			
Физические качества и методики их развития.					
1	Раздел 1	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		Составление и выполнение одного упражнения на развитие	

				физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота).	
Формы занятий физическими упражнениями.					
4	Раздел 1	2		Проведение подвижной игры для волейбола, баскетбола, футбола.	
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)
Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры.			
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
Планирование и педагогический контроль в физической культуре.			
Раздел 1	6.	Самостоятельное планирование и самоконтроль за собственным физическим развитием в процессе занятий физическими упражнениями.	4
Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.			
Раздел 1	7.	Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	2
Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.			
Раздел 1	8.	Изучение понятий «техническая», «тактическая» и «физическая» подготовка в спорте.	2
Итого по разделу часов в 5 семестре			18

Соревновательная деятельность			
Раздел 1	1.	Изучение правил организации и проведения соревнований по волейбол.	4
	2.	Изучение правил организации и проведения соревнований по футболу.	6
Организация и судейство соревнований.			
Раздел 1	3.	Системы розыгрышей в соревнованиях по баскетболу. Судейство.	4
	4.	Системы розыгрышей в соревнованиях по бадминтону. Судейство.	4
Итого по разделу часов в 6 семестре			18
Подготовка и сдача зачета			
ИТОГО:			36

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. Твердохлебова, 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 планом	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

Курс 3

Семестр 5, 6

Группа ИТ19ДР62ИС

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 «17» 09 2021 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии.

Председатель НМК ИТИ



Е.И. Андрианова

