

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

Директор физико-технического института,
доцент Калогин Д.Н.
« 19 » 09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета ФК и С,
доцент Трусова О.В.
« 09 » 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.0.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

на 2023/2024 учебный год

Направление

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профили

**Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение
Транспортно-технологический бизнес и логистика**

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

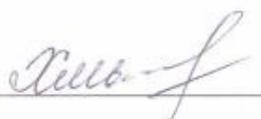
ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь 2023 г.

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура и спорт** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилям подготовки **Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение, Транспортно-технологический бизнес и логистика.**

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель



Хмырова О.А.

Ст. преподаватель



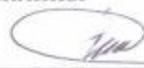
Швыдкая М.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«22» 09 2023 г. протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

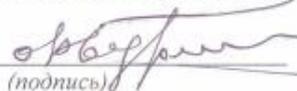
«22» 09 2023 г.



доцент Черба Т.И.

Зав. кафедрой машиноведения и технологического оборудования

«22» 09 2023 г.



Ф.Ю. Бурменко
(подпись)

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины являются – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений, навыков методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий самостоятельными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Шифр дисциплины в учебном плане-Б1.О.09

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана направления

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

3. Требования к результатам обучения по 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 |
|--|---|---|
| <i>Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</i> | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИД-2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры |

4. Структура и содержание дисциплины

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

| Форма обучения | Семестр | Трудоемкость, з.е./часы | Количество часов | | | | | Самостоятельная работа (СР) | Форма контроля |
|----------------|-------------------------|----------------------------|------------------|---------------|-------------------------------------|-----------------------------|----|--------------------------------|-------------------|
| | | | В том числе | | | | | | |
| | | | Аудиторных | | | | | | |
| | | | Всего | Лекций (Л) | Практичес ких Занятий (ПЗ) | Лаборатор ных Занятий | | | |
| Очная | 1 | 2/72 | 36 | 16 | 20 | | 36 | Зачет | |
| | Итого: | 2/72 | 36 | 16 | 20 | | 36 | | |
| Заочная | 1 (Зимняя сессия) | 2/72 | 6 | 2 | 4 | | 62 | Зачет | |
| | Итого: | 2/72 | 6 | 2 | 4 | | 62 | | |

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 | Легкая атлетика | 28 | 24 | 8 | 2 | 10 | | | | 10 | 22 |
| 2 | Спортивные игры | 44 | 44 | 8 | | 10 | 4 | | | 26 | 40 |
| 3 | Подготовка и сдача зачета | | 4 | | | | | | | | |
| Итого: | | 72 | 72 | 16 | 2 | 20 | 4 | | | 36 | 62 |

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|-----------------|--------------------------------|----------------|-----|---|---------------------------------|
| | | оч.ф | з.ф | | |
| Легкая атлетика | | | | | |
| 1 | 1 | 2 | | Общие исторические понятия о лёгкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. Терминология. | Учебное пособие |
| 2 | | 2 | | Основные средства физической культуры | Методические рекомендации |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------|----------|---|---------------------------|
| 3 | | 2 | 2 | Общая характеристика физических качеств (способностей) в лёгкой атлетике. | Методические рекомендации |
| 4 | | 2 | | Основы здорового образа жизни студентов на занятиях лёгкой атлетикой. | Методические рекомендации |
| Итого по разделу часов: | | 8 | 2 | | |
| Спортивные игры | | | | | |
| 5 | 2 | 2 | | Классификация спортивных игр на занятиях физической культурой. | Учебное пособие |
| 6 | | 2 | | Подвижные игры и игровые упражнения с техническими приёмами спортивных игр. | Учебное пособие |
| 7 | | 2 | | Нетрадиционные (необычные) виды спорта и виды спортивных игр. | Методические рекомендации |
| 8 | | 2 | | Теоретическое тестирование по спортивным играм | Методические рекомендации |
| Итого по разделу часов: | | 8 | | | |
| Итого: | | 16 | 2 | | |

Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема практических (семинарских) занятий | Учебно-наглядные пособия |
|--------------------------------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | оч.ф | з.ф | | |
| Лёгкая атлетика | | | | | |
| 1 | 1 | 2 | | Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег 60; 100 м с низкого и высокого старта. | |
| 2 | | 2 | | Обучение технике прыжка в длину с места. | |
| 3 | | 2 | | Обучение технике бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | |
| 4 | | 2 | | Обучение технике выполнения силовых и координационных упражнений. | |
| 5 | | 2 | | Тестирование двигательных качеств на развитие быстроты и ловкости. | |
| Итого по разделу часов: | | 10 | | | |
| Спортивные игры | | | | | |
| 6 | 2 | 2 | | Обучение технике приёма и передач двумя руками снизу и сверху, на месте и в движении. | |
| 7 | | 2 | | Обучение технике подач (верхняя прямая, нижняя боковая). | |

| | | | | |
|-------------------------|---|-----------|---|--|
| 8 | 2 | 2 | Упражнения для оценки технической подготовки студентов по волейболу. Двусторонняя игра. | |
| 9 | 2 | | Обучение технике ведения, остановки, приёма, ударов по воротам мяча в футболе. | |
| 10 | 2 | 2 | Учебная двусторонняя игра. Правила. | |
| Итого по разделу часов: | | 10 | 4 | |
| Итого: | | 20 | 4 | |

Самостоятельная работа обучающегося по очной форме обучения

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид самостоятельной работы обучающегося | Трудоемкость (в часах) |
|-------------------------------|-------|--|------------------------|
| Лёгкая атлетика | | | |
| Раздел 1 | 1 | Классификация видов в лёгкой атлетике. Развитие лёгкой атлетике в ПМР. | 2 |
| | 2 | Мотивация к самостоятельным регулярным занятиям лёгкой атлетикой. Характеристика здорового образа жизни. | 2 |
| | 3 | Самостоятельное выполнение ОРУ, подводящих, специально-беговых и прыжковых упражнений в лёгкой атлетике. | 2 |
| | 4 | Физические упражнения на развитие силы (с предметами и без), выносливости (разновидности упражнений). | 2 |
| | 5 | Физические упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости. | 2 |
| Итого по разделу часов | | | 10 |
| Спортивные игры | | | |
| Раздел 2 | 6 | Понятия о спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол). | 2 |
| | 7 | Классификация и значение спортивных игр. | 2 |
| | 8 | Спортивные игры в вузе на занятиях физической культурой. | 2 |
| | 9 | Историческое возникновение игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 2 |
| | 10 | Техника игры в волейбол. Ознакомление с элементарными тактическими взаимодействиями в волейболе. | 2 |
| | 11 | Подвижные игры и игровые упражнения в волейболе. | 2 |
| | 12 | Историческое возникновение игры в волейбол. Правила игры в футбол. | 2 |

| | | |
|-------------------------------|---|-----------|
| 13 | Техника игры в волейбол. Ознакомление с элементарными тактическими взаимодействиями в футболе. | 2 |
| 14 | Подвижные игры и игровые упражнения в футболе. | 2 |
| 15 | Историческое возникновение игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. | 2 |
| 16 | Техника игры в волейбол. Ознакомление с элементарными тактическими взаимодействиями в баскетболе. | 2 |
| 17 | Подвижные игры и игровые упражнения в баскетболе. | 2 |
| 18 | Требования к организации и проведению спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). | 2 |
| Итого по разделу часов | | 26 |
| ИТОГО: | | 36 |

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид самостоятельной работы обучающегося | Трудоемкость (в часах) |
|-------------------------------|-------|--|------------------------|
| Лёгкая атлетика | | | |
| Раздел 1 | 1 | Значение лёгкой атлетики для обучающихся вуза. | 2 |
| | 2 | Историческое возникновение лёгкой атлетики как вида спорта и её дальнейшее развитие. | 4 |
| | 3 | Классификация видов лёгкой атлетики. | 2 |
| | 4 | Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). | 4 |
| | 5 | Составление комплекса утренней гимнастики и производственных физкультурных минуток. | 2 |
| | 6 | Самостоятельное выполнение подводящих упражнений для освоения техники бега на короткие и средние дистанции. | 2 |
| | 7 | Самостоятельное выполнение подводящих упражнений, СПУ для освоения техники прыжка в длину с места. | 2 |
| | 8 | Самостоятельное выполнение СБУ для освоения техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| | 10 | Характеристика здорового образа жизни: режим труда, сна, питания. | 2 |
| Итого по разделу часов | | | 22 |

| Спортивные игры | | | |
|-------------------------------|---|--|-----------|
| Раздел 2 | 11 | Понятие о спортивных играх, их значение и классификация. | 4 |
| | 12 | Спортивные игры в вузе на занятиях физической культурой. | 2 |
| | 13 | Требования к проведению и организации спортивных игр. | 4 |
| | 14 | Изучение понятий техническая, тактическая и физическая подготовка в спортивных играх. | 6 |
| | 15 | История возникновения игры в футбол. | 2 |
| | 16 | Правила игры в футбол. Судейство. | 2 |
| | 17 | Изучение основных понятий техники игры в футбол. | 2 |
| | 18 | Подвижные игры и игровые упражнения для изучения технико-тактической подготовки в футболе. | 2 |
| | 19 | История возникновения игры в волейбол. | 2 |
| | 20 | Правила игры в волейбол. Судейство. | 2 |
| | 21 | Изучение основных понятий техники игры в волейбол. | 2 |
| | 22 | Подвижные игры и игровые упражнения для изучения технико-тактической подготовки в волейболе. | 2 |
| | 23 | История возникновения игры в баскетбол. | 2 |
| | 24 | Правила игры в баскетбол. Судейство. | 2 |
| 25 | Изучение основных понятий техники игры в баскетбол. | 2 | |
| 26 | Подвижные игры и игровые упражнения для изучения технико-тактической подготовки в баскетболе. | 2 | |
| Итого по разделу часов | | | 40 |
| ИТОГО: | | | 62 |

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа.

Учебно-наглядные пособия: методическое пособие, методические рекомендации.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрено

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 электронной версии |
|----------------------------|---|-----------------------------------|-------------|-------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Основная литература | | | | | | |
| 1 | Волейбол в системе физического | Хмырова О.А Твердохлебова Л.И. | 2020г. | - | 1 | Сайт кафедры |

| | | | | | | |
|--|---|---|---------|---|---|--------------|
| | воспитания студентов вуза | Черба Т.И. Швыдкая М.В. | | | | |
| 2 | Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре | Хмырова О.А Твердохлебова Л.И. Черба Т.И. Швыдкая М.В. | 2020 г. | - | 1 | Сайт кафедры |
| 3 | Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями | Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, 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 | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | А.И. Жилкин | 2003 г. | - | 1 | Сайт кафедры |
| 2 | Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко | 2012г. | - | 1 | Сайт кафедры |
| 3 | Спортивные игры | Ю.Д. Железняк | 2004 г. | - | 1 | Сайт кафедры |
| 4 | Теория и методика физического воспитания и спорта | Ж.К. Холодов | 2003 г. | - | 1 | Сайт кафедры |
| 5 | Физическая культура | Ю.И. Евсеев | 2005 г. | | 1 | Сайт кафедры |
| 6 | Физическая культура | В.Д. Дашиноорбаев | 2007 г. | - | 1 | Сайт кафедры |
| 7 | 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.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме контактной работы преподавателя с обучающимися посредством лекционных, практических занятий, а также индивидуальных и групповых консультаций.

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- пассивные: устный опрос, тестирование;
- активные: самостоятельная работа обучающегося с литературой, ресурсами сети интернет, выполнение заданий аналитического характера;
- интерактивные: участие в лекционных и практических занятиях.

В ходе проведения занятий по дисциплине применяются инновационные методы обучения, основанные на использовании современных информационных технологий в образовании.

Оценочные средства для контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающимися отражены в ФОСе по данной дисциплине.

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 и спорт | Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; | Аренда |
| 2 | Физическая культура и спорт | Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол). | Аренда |
| 3 | Физическая культура и спорт | Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи; - скакалки. | Собственность |

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание обучающихся на

формирование навыка выполнения двигательных действий, используя различные средства и методы обучения, формы рубежного и итогового контроля.

Условием для получения допуска обучающихся к зачётным тестам является регулярность посещения (100 %) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта обучающийся должен выполнить все виды тестирования. Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины подлежит обязательной отработке.

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

9. Технологическая карта дисциплины (для очной формы обучения)

Курс 1

Группа ФТ23ДР62ЭК

семестр 1

Преподаватель – лектор Швыдкая М.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Швыдкая М.В.

| Наименование дисциплины/курса | Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В) | Количество зачетных единиц | |
|--|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Физическая культура | бакалавриат | Б | 2 | |
| СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ: | | | | |
| Основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена | | | | |
| 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 | | Аудиторная | 21 | 30 |
| Тест на скоростную подготовленность | | Аудиторная | 1 | 5 |
| Тест на силовую выносливость | | Аудиторная | 1 | 5 |
| Тест на общую выносливость | | Аудиторная | 1 | 5 |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность | | Аудиторная | 1 | 5 |
| РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ | РК | Аудиторная | 25 | 50 |
| Посещение занятий | | Аудиторная | 21 | 30 |
| Тест для оценки спортивно-технической подготовки: волейбол | | Аудиторная | 4 | 20 |
| РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | РА | Аудиторная | 25 | 50 |
| | | Итого | 50 | 100 |

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ
ПО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Направление(специальность) _____
(код и наименование направления(специальности))

Дисциплина (модуль) _____
(код и наименование дисциплины)

Профиль подготовки (специализация) _____
(в соответствии с Учебным планом)

Форма обучения _____

Учебный год _____

В связи (на основании) _____

изложить п. __ РПД в следующей редакции:

Ответственный исполнитель

_____ «__» _____ 20__ г.
(должность, подразделение) (подпись) (расшифровка подписи)