

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивные игры

СОГЛАСОВАНО
Декан географического факультета к.б.н.,
доцент Филипенко С.В.
« 4 » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. декана факультета физической культуры
и спорта, к.п.н. Трусова О.В.
« 30 » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Б1.О.09 «Физическая культура и спорт»
на 2023/2024 учебный год

Направление
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профиль
«Биология», дополнительный профиль «География»

Квалификация
Бакалавр

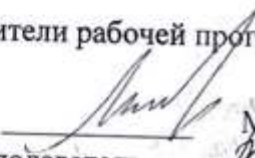
Форма обучения:
Очная,

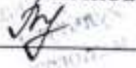
ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь, 2023 год

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура и спорт*» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Биология», дополнительный профиль «География»

Составители рабочей программы:

Доцент  Мамков О.М.

Ст. преподаватель  Шишкану А.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

« 30 » 08 2023 г., протокол № 1.

Зав. кафедры, отвечающий за реализацию дисциплины

« 30 » 08 2023 г.  Романюк М.Н., доцент

Зав. выпускающей кафедры «Зоологии и общей биологии»

« 04 » 09 2023 г.  Филипенко С.И., к.б.н., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины 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

Учебная дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура и спорт» является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических и дистанционных занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

Дистанционные занятия помогают студентам более углубленно (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

3. Требования к результатам обучения по дисциплине:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
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 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
I	2/72	36	16	20		36	зачет
Итого:	2/72	36	16	20		36	

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретический	16	16	-	-	-
2	Медико-практический	-	-	-	-	-

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
3	Учебно-тренировочный	56	-	20	-	36
	Итого:	72				

4.3 Содержание разделов элективных курсов по физической культуре для 1-го курса

- теоретический раздел

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	I	16				
	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			2			
	1.2 Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности факторами среды обитания.			2			
	1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.			2			
	1.4 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
	1.5 Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе.			2			
	1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			2			
	1.7 Спорт. Современное Олимпийское движение.			2			
	1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности студента ВУЗа			2			
	ИТОГО		16	16			

- практический раздел программы

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
2	Учебно-тренировочные занятия	I	20		20		36
	1 Теоретический						18
	2.1 Легкая атлетика				10		9
	2.2 Спортивные игры (волейбол)				8		9
3	Контрольные занятия				2		
	Вид итогового контроля - зачет						
	ИТОГО		56		20		36
	ВСЕГО		72				

**4.4. Тематический план по видам учебной деятельности
(отдельные таблицы для лекционных, практических (семинарских)
занятий и самостоятельной работы обучающихся)**

Теоретический раздел (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<i>1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.	2	
2.	<i>1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания.</i> Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	2	опрос-тест

	Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.		
3.	<i>1.3. Основы здорового образа жизни студента.</i> <i>Физическая культура в обеспечении здоровья.</i> Здоровье человека как ценность. Факторы его опре-	2	выборочн ое тестирова ние

	деляющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.		
4 .	<i>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2	
5 .	<i>1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе</i> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. ППФП как составляющая специальной подготовки. Формы занятия физическими упражнениями.	2	опрос- тест
6 .	<i>1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.	2	опрос- тест

7	<i>1.7.Спорт. Современное Олимпийское движение</i> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. История олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Приднестровские олимпийцы.		Просмотр видеофильма, опрос
8	<i>1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</i> Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.		тестирование
ИТОГО		6	

2.Учебно-тренировочный раздел (20 часов)

9	2.1	10	Лёгкая атлетика
		2	5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
		2	5.2. Совершенствование техники эстафетного бега.
		2	5.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
		2	способом "согнув ноги".
		2	5.4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.

- 2 5.5. Упражнения для оценки технической подготовки студентов по легкой атлетике.

10	2.2	8	Спортивные игры (волейбол)	
		2	6.1. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
		2	6.2. Совершенствование индивидуальным тактическим	

1 1		2	действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 6. Совершенствовани командн тактичес
		2	3. е ым ким действиям - расстановка игроков при приёме подачи. 6.4. Упражнения для оценки спортивно-технической
		2	подготовки студентов по волейболу
		2	Контрольные занятия
		2	6.5. Все виды тестирования. Итого за 1 семестр - 20 часов
ИТОГО		20	
ВСЕГО		36	

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Наименование раздела – Теоретический			
Раздел 1		Изучение эффективных методик о способах	2
		1.овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры).	
	2.	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции.	3
	3.	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма.	2
	4.	Умение составлять и проводить простейшее занятие с физических использованием упражнений гигиенической и направленно тренировочной сти.	3
	5.	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств.	2
	6	Составление и индивидуальное обоснование выбора физических упражнений комплекса и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	2

		Использован вспомогательных средств физической культуры в профилактике заболеваний.	2
		Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2
Итого по разделу часов			18
Наименование раздела – Легкая атлетика			
Раздел 2.1	1.	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	3
	2.	Изучение правил соревнований легкой атлетике, их изменения.	3
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	3
Раздел 2.2	Итого по разделу часов		9
	Наименование раздела - Спортивные игры (волейбол)		
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	3

	2 ·	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей.	3
	3 ·	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	3
	Итого по разделу часов		9
ИТОГО:			36

Примечание: *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа.

Учебно-наглядные пособия: плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. 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.	Волейбол на уроке физической культуры	Алексеева М.В., Рачук О.И.	2008	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
3.	Физическая культура	Дашиноорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра «Спортивные игры»
5.	Футбол: методика обучения технике, тактике	Чебан Т.Н. Мамков О.М.	2017	5	+	Кафедра «Спортивные игры»
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра «Спортивные игры»

2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра «Спортивные игры»
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра «Спортивные игры»
Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии и 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:	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; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), 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, используя различные формы текущего и итогового контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

«Физическая культура и спорт» (72 ч.)

Курс – I. Группа – ЕГ23ДМ62БГ

Семестр – 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Мамков О.М., Шишкану А.Н.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц
Физическая культура и спорт	бакалавриат	Б1.О.09	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			