

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПФ

ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
/ С.С. ИВАНОВА /

(подпись)

(Ф.И.О.)

« 29 » 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(шифр, наименование дисциплины)

на 2023/2024 учебный год

Специальность

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

(код и наименование специальности)

Специализация

Автомобильная техника в транспортных технологиях

(наименование специализации)

Квалификация:

инженер

Форма обучения:

заочная 6 лет

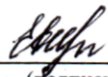
ГОД НАБОРА 2023

Бендеры, 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» и основной профессиональной образовательной программы по специализации «Автомобильная техника в транспортных технологиях».

Составитель рабочей программы:

ст. преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись)

/Е.Я. Евсеева/
(Ф.И.О.)

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

«01» сентября 2023г. протокол № 1

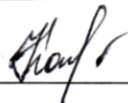
И.о. зав. кафедры – разработчика

«01» сентября 2023 г.  Е.Я. Евсеева
(подпись)

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

«06» сентября 2023 г.  А.С. Янута
(подпись)

Зам. директора по УМР ВПО



/ Н.А. Колесниченко /

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин основной профессиональной образовательной программы подготовки специалиста по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Автомобильная техника в транспортных технологиях».

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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД _{УК-7.1} Понимает влияние физической подготовки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний ИД _{УК-7.2} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры ИД _{УК-7.3} Поддерживает и оценивает уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Распределение трудоемкости работы студентов в часах

Курс	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. ра- боты (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан. (ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
I	2 з.е./72ч	6	2	4	-	62	4ч зачет
Итого:	2 з.е./72ч	6	2	4	-	62	4ч зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Контроль	СР
			Л	ПЗ	ЛЗ		
1	Легкая атлетика	16	2				10
2	Спортивные игры	52					52
	Контроль	4				4	
Итого:		72	2	4		4	62

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Основные виды легкой атлетики. Виды бега и их характеристика. Виды прыжков. Виды метания и толкания.	Стенд: Легкая атлетика
Итого по разделу			2 часа	
Итого:		2		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1.	2	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт, финиш.	Инвентарь: секундомер, свисток, грабли, ядро.
2		2	Техника прыжков	
Итого по разделу - 4 часа				
Итого:		4		

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика			
Раздел 1.	1	Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях (СИТ)	4
	2	Правила соревнований по лёгкой атлетике (по видам) (СИТ)	2
	3	Техника метания (СИТ)	2
	4	Техника толкания ядра (СИТ)	2
Итого по разделу часов			10
Спортивные игры			
Раздел 2.	1	Место и значение спортивных игр в системе физической культуры. Классификация спортивных игр. (СИТ)	4
	2	Волейбол. Правила игры. (СИТ)	4
	3	Волейбол. Техника перемещений. (СИТ)	2
	4	Волейбол. Техника приема мяча (СИТ)	2
	5	Волейбол. Техника передачи мяча (СИТ)	2
	6	Волейбол. Техника подач (СИТ)	2
	7	Волейбол. Техника атакующего удара (СИТ)	2
	8	Баскетбол. Правила игры. (СИТ)	4
	9	Футбол. Правила игры. (СИТ)	4
	10	Волейбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	11	Баскетбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	12	Футбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	13	Настольный теннис. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	14	Бадминтон. Правила игры. Техника и тактика игры. (СИТ)	4
	15	Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными играми (СИТ)	4
	16	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. (СИТ)	2
Итого по разделу часов			52
ИТОГО:			62

Примечание: СИТ – самостоятельное изучение темы

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом 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	Физическая культура студента./ Учебник для ВУЗ	Ильинича В.И.	2005	1	есть	каб. ЭИР
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	есть	каб. ЭИР
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	есть	каб. ЭИР
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	есть	каб. ЭИР
5	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		есть	каб. ЭИР
6	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	Барбашин В.В. Кузьмин А.М. Николаев Д.В.	2017		есть	каб. ЭИР
Дополнительная литература						
1	Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре. Методические рекомендации.	Евсеева Е.Я. Маруха М.В. Ткаченко А.Л.	2021	3	есть	каб. ЭИР
2	«Подводящие упражнения для занятий по волейболу» Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	есть	каб. ЭИР
3	«Подводящие упражнения для занятий по баскетболу» Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	есть	каб. ЭИР
4	«Физическая культура». Методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. Брезгун И.Я.,	2014	1	есть	каб. ЭИР
5	«Туризм» Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	есть	каб. ЭИР
6	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	есть	каб. ЭИР
7	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	есть	каб. ЭИР
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»:

№ 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 закреплении 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 и спорт», должны оцениваться по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

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 и спорт»

Курс I

группа: БП23ВР65АТ1

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватель – лектор: Евсеева Е.Я.

Преподаватели, ведущие практические занятия: – Евсеева Е.Я.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Курс	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. ра- боты (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан. (ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
I	2 з.е./72ч	6	2	4	-	62	4ч зачет
Итого:	2 з.е./72ч	6	2	4	-	62	4ч зачет

Технологическая карта

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, само- стоятельной работы студентов	Раздел 1. Легкая атлетика	10	30
	Раздел 2. Спортивные игры	18	44
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 сем.		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во баллов по дисциплин.		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 кафедры ФВиНВП

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП

Зам. директора по УМР ВПО

Е.Я. Евсеева

Е.Я. Евсеева

Н.А. Колесниченко