

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

и.о. декана ФФ

 Корноголуб Е.В.

« 25 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. декана факультета ФКиС

 Трусова О.В.

« 25 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

на 2023/2024 учебный год

Направление

45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(Немецкий и английский языки)

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(Английский и немецкий языки)

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(Английский и французский языки)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная

ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 45.03.02 Лингвистика и основной профессиональной образовательной программы по профилям «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (Немецкий и английский языки)»; «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (Английский и немецкий языки)»; «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (Английский и французский языки)».

Составители рабочей программы:
доцент

 Т.И. Черба

ст. преподаватель

 Л.И. Твердохлебова

Рабочая программа утверждена на заседании
Кафедры физического воспитания

« 22 » 09 2023 г протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

« 22 » 09 2023 г.  доцент Т.И. Черба

Заведующий выпускающей кафедрой

« 25 » 09 2023 г.  доцент О.В. Еремеева

Заведующий выпускающей кафедрой

« 25 » 09 2023 г.  доцент О.В. Щукина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 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 профессионально и жизненно значимых практических умений, и 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока Б.1 и входит в раздел «Б1.О.09» основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 3++ ВО по направлению 45.03.02 Лингвистика.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин базовой части профессионального цикла, а также в результате освоения дисциплин ОПОП: «Элективный курс по физической культуре и спорту».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе зорovesбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-ук-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД-ук-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных					
		Всего	Лекций (Л)	Практических занятий (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)	Самостоятель- ная работа (СР)	
1	2 з.е./72	72	16	20		36	Зачет
Итого:	2 з.е./72	72	16	20		36	

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

№ раздела	Наименование раздела	Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	36	8	10		18
2	Спортивные игры	36	8	10		18
	ИТОГО	72	16	20	-	36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

– Лекции

№ п/п	Номер раздел а дисци- плины	Объе- м часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Учебное пособие
2	1	2	1.2. История развития легкой атлетики в мире и ПМР. Классификация видов легкой атлетики	Учебное пособие
3	1	2	1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Методические рекомендации
4	1	2	1.4. Особенности занятий избранным видом спорта	Методические рекомендации
Итого по разделу		8		
Спортивные игры				
5.	2	2	1.5. История развития спортивных игр. Классификация спортивных игр.	Методические рекомендации
6	2	2	1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Учебное пособие

7	1	2	1.7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Методические рекомендации
8	1	2	1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	Учебное пособие
Итого по разделу часов:		8		
ИТОГО:		16		

– Практические (семинарские) занятия

№ п\п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Секундомер, свисток ,
2	1	2	1.2. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног	рулетка
3	1	2	1.3. Обучение технике выполнения силовых упражнений	
4	1	2	1.4. Обучение технике бега на средние дистанции	Секундомер, свисток ,
5	1	2	1.5. Тестовые упражнения для оценки физической подготовленности	Карточки с заданием
Итого по разделу часов:		10		
Спортивные игры				
1	2	2	2.1. Обучение технике перемещений (стойки, ходьба, бег, скачки, шаги, выпады, прыжки)	
2.	2	2	2.2. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу на месте, в движении	Свисток, мячи
3	2	2	2.3. Обучение технике подачи(верхней прямой, нижней прямой, нижней боковой)	Свисток, мячи
4	2	2	2.4. Обучение технике проведения специально-подводящих упражнений в волейболе (подвижные игры и эстафеты)	Карточки с заданием
5	2	2	2.5.Тестовые упражнения для оценки спортивно-технической подготовки	Карточки с заданием
Итого по разделу часов:		10		
ИТОГО:		20		

Содержание разделов дисциплины:

Лекции (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Форма контроля
1.	<i>1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> История развития физической культуры. Компоненты, средства, методы физической культуры. Физические упражнения. Современное состояние физической культуры и спорта. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе. Нормативная база ПМР в сфере физической культуры и спорта.	2	
2.	<i>1.2. История развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики</i> История легкой атлетики. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Характеристика по видам. Олимпийские виды легкой атлетики. Неклассические дисциплины в лёгкой атлетике. Развитие физических качеств легкоатлета. Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Развитие легкой атлетики в ПМР. Правила соревнований.	2	опрос
3.	<i>1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья</i> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Критерии здоровья. Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Наследственность и ее влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2	опрос-тест
4.	<i>1.4. Особенности занятий избранным видом спорта</i> Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов. Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство.	2	выборочное тестирование
5	<i>1.5. История развития спортивных игр. Классификация спортивных игр.</i> История возникновения и развития. Характеристика и классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Методика обучения технико-тактическим действиям в нападении и защите. Методика физической подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.	2	опрос-тест

6	1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы построения оздоровительной тренировки. Структура тренировочного занятия. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Периодичность тренировочных занятий. Интервалы отдыха. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий. Техника безопасности.	2	выборочное тестирование
7.	1.7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния .	2	опрос
8.	1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Понятие производственной физической культуры Цели и задачи. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности	2	опрос
Итого по разделу		16	

– Практические занятия (20 ч)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции (виды команд, виды стартов, бег по дистанции, финиширование)	2	Практическое выполнение
2	1.2. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног(разгон, отталкивание, полет, приземление)	2	Практическое выполнение
3	1.3. Обучение технике выполнения силовых упражнений.(подтягивание, поднимание и опускание туловища из положения лежа руки за головой, ноги согнуты в коленях)	2	Практическое выполнение
4	1.4 Обучение технике бега на средние дистанции (фазы бага)	2	Практическое выполнение
5	1.5. Тестовые упражнения для оценки физической подготовленности	2	Практическое выполнение
6	1.6. Обучение технике перемещений (стойки, двойной шаг, остановка прыжком, прыжок вверх)	2	Практическое выполнение
2.	1.7. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед, над собой на месте, в движении. Обучение приему мяча снизу двумя руками	2	Практическое выполнение
3.	1.8. Обучение технике подач (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая). Чередование способов подач.	2	Практическое выполнение

4	1.9. Обучение технике проведения специально-подводящих упражнений в волейболе. Подводящие подвижные игры и эстафеты.	2	Проведение подвижной игры с группой
5	1.10.Тестовые упражнения для оценки спортивно-технической подготовки	2	Практическое выполнение
	Итого по разделу	20	

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика			
Раздел 1	1.	Изучение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка». Основные задачи физической культуры и их функции	2
	2.	Развитие легкой атлетики в ПМР. Участники Олимпийских игр	3
	3.	Характеристики здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, режим питания. Организация двигательной деятельности.	2
	4.	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. для регулярных занятий.	2
	5	Физические упражнения, направленные на развитие быстроты: – бег из усложненных стартовых положений (спиной вперед, с низкого приседа); – бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением)	2
	6	Физические упражнения, направленные на развитие выносливости: – длительный бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин; – кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью.	4
	7	Физические упражнения, направленные на развитие силы: – упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве сопротивления используются: – вес предметов (гантели, штанги, тренажеры); – противодействие партнера; – сопротивление упругих предметов (эспандеры, жгуты); – упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания).	3
Итого по разделу часов			18
Спортивные игры			
	1.	Становление и развитие волейбола в ПМР.	2
	2.	Объективные (частота сердечных сокращений, вес потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие,	3

Раздел 2		оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок	
	3	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	2
	4	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство.	4
	5	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	3
	6	Подвижные игры и игровые упражнения, как средство физической культуры	2
	7	Ознакомление со спортивно-техническим тестированием по волейболу	2
		Итого по разделу часов	18
Итого			36

5.ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТА» – не предусмотрена.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экзemplаров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
<i>Основная литература</i>						
1.	Волейбол в системе физического воспитания студентов вуза.	Т.И. Черба О.А. Хмырова Л.И. Твердохлебова М.В. Швыдка	2020 г.	5	1	Сайт каф-ры
2.	Баскетбол на занятиях по физической культуре.	Т.И. Черба О.А. Хмырова Л.И. Твердохлебова М.В. Швыдка	2020 г.	5	1	Сайт каф-ры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	5	1	Сайт каф-ры
4.	Физическая культура (курс лекций)	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	3	1	Сайт каф-ры
<i>Дополнительная литература</i>						
1	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика	Г.В. Грецова С.В. Войнова А. А. Гермонова и др.	2014 г.	-	1	Сайт каф-ры

2	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленский, А.Г. Горшков	2016 г.	-	1	Сайт каф-ры
3	Спортивные игры правила, тактика, техника	Е.В.Конеева	2018 г.	-	1	Сайт каф-ры
4	Теория физической культуры и спорта	А.Н.Пиянзин А.А.Джалилов	2017 г.	-	1	Сайт каф-ры
5	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт каф-ры
<i>Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных</i>						

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, индивидуальных и групповых консультаций.

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- пассивные: устный опрос, тестирование.
- активные: самостоятельная работа обучающегося с литературой, с учебными и справочными ресурсами сети Интернет, выполнение заданий аналитического характера, технология коммуникативного обучения, технология дифференцированного обучения, игровые технологии.

- 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: использование электронных баз данных, дискуссии. Для иллюстрации материала используются слайд-презентации, видео-аудио-материалы.

Подготовка к текущему контролю успеваемости. Контроль уровня подготовленности обучающегося осуществляется преподавателем при помощи тестирования на практических занятиях. Для определения уровня сформированности компетенций следует использовать примерные виды тестирования из Фонда оценочных средств.

Подготовка к промежуточной аттестации. При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный лекционный материал, выполнить практические виды тестирования в соответствии с программой дисциплины. При подготовке к промежуточной аттестации студент может воспользоваться консультациями преподавателя.

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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ 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; - гимнастический городок.	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 (элективные курсы по физической культуре, 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 при этом различные средства и методы обучения, различные формы текущего, рубежного и итогового контроля.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Условием для получения допуска обучающихся к зачетным упражнениям 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 без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 45.03.02 Лингвистика и учебного плана по профилю «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (Немецкий и английский языки)»; «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (Английский и немецкий языки)»; «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (Английский и французский языки)». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» формирует универсальные компетенции (УК-7).

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1 семестр 1 Группы ФФ23ДР65ТЯ1, ФФ23ДР65ТН1.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Черба Татьяна Ивановна,
Твердохлебова Людмила Ивановна

Преподаватель, ведущий лекционные занятия – Черба Татьяна Ивановна
Кафедра физического воспитания.