

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивные игры

СОГЛАСОВАНО
Естественно-географический факультет к.б.н.,
доцент Физической культуры и спорта



«26» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Факультет физической культуры и спорта, к.п.н. доцент Гусова О.В.



«30» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине**

Б1.О.03.02 «Физическая культура и спорт»

на 2024/2025 учебный год

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

Профиль
«Биология», дополнительный профиль «География»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
очная

ГОД НАБОРА 2024

Тирасполь, 2024 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:

Преп.-стажер  Захаревич А.В.

Ст. преподаватель  Шишкану А.Н.



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

«26» 09 2024 г., протокол № 2

Зав. кафедры, отвечающий за реализацию дисциплины

«26» 09 2024 г.

 Романюк М.Н., доцент

Зав. выпускающей кафедры «Зоологии и общей биологии»

«26» 09 2024 г.

доцент

 Филипенко С.И. к.б.н.

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.03.02 «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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоро-вьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укреп-ление здоровья

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					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		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	-	-	-	-	-
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
	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)**

1. Теоретический раздел (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1	1.1 Физическая культура в общекультурной и	2	Опрос-тест

	<p><i>профессиональной подготовке студентов.</i></p> <p>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.</p>		
2	<p><i>1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания.</i></p> <p>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. 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.</p>	2	Опрос-тест
3	<p><i>1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i></p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роли 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.</p>	2	Выборочное тестирование
4	<p><i>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p> <p>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 нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	2	Опрос-тест
5	<p><i>1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе</i></p> <p>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</p>	2	Опрос-тест

	<p>коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>ППФП как составляющая специальной подготовки.</p> <p>Формы занятия физическими упражнениями.</p>		
6	<p><i>1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>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.</p>	2	Опрос-тест
7	<p><i>1.7. Спорт. Современное Олимпийское движение</i></p> <p>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.</p> <p>История олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении Олимпийских игр. Роль первых ОИ, периодизация ОИ. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Приднестровские олимпийцы.</p>	2	Просмотр видеofilьма, опрос
8	<p><i>1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника ВУЗа.</i></p> <p>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</p>	2	Тестирование
	Итого	16	

2. Учебно-тренировочный раздел (20 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
2.1 Легкая атлетика		10
1	2.1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
2	2.1.2 Совершенствование техники эстафетного бега	2
3	2.1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
4	2.1.4 Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	2
5	2.1.5 Упражнения для оценкитехнической подготовки студентов по легкой атлетике	2
2.2 Спортивные игры (волейбол)		8
6	2.2.1 Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии - блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке	2
7	2.2.2 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при передвижении в выборе места.	2
8	2.2.3 Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приеме подачи.	2
9	2.2.4 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу	2
3 Контрольные занятия		2
10	3.1 Все виды тестирования	2
ИТОГО за I семестр		20

Самостоятельная работа обучающегося (36 часов)

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость в часах
Раздел 1		Наименование раздела - Теоретический	
	1	Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями навыками (бег, ходьба, прыжки, игры)	2
	2	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства ФК 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 использованием ФУ гигиенической и тренировочной направленности.	3
	5	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств.	2
	6	Составление и обоснование выбора индивидуального комплекса ФУ и доступных средств ФК (с указанием примерной дозировки).	2
	7	Использование вспомогательных средств ФК в профилактике заболеваний.	2
	8	Средства и методы мышечной релаксации в споре.	2
	Итого по разделу часов		18

Раздел 2.1		Наименование раздела - Легкая атлетика	
	9	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	3
	10	Изучение правил соревнования по легкой атлетике и их изменения.	3
	11	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	3
		Итого по разделу часов	9
Раздел 2.2		Наименование раздела - Спортивные игры (волейбол)	
	12	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР	3
	13	Изучение основных правил игры, их именованя. Судейство, жестикуляция судей	3
	14	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	3
			Итого по разделу часов
		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	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература					
1.	Мониторинг координационных способностей волейболистов в системе спортивной подготовки	М.А. Мякина, О.В. Трусова, О.А. Чумаков, О.А. Хмырова	2024	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Uc%20met%20pos%20Monitoring%20koord%20spos%20vb.pdf	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Физическая культура: учебник для студ. высш. проф. образования	Барчуков И.С.	2013	https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf	Интернет
3.	Физическая культура	Решетников	2014	https://academia-	Интернет

		Н.В.		moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_114101503.pdf	
Дополнительная литература					
1.	Атлетическая гимнастика: организация и содержание занятий со студентами вузов	Романюк Т.В., Чумаков О.М., Абрамова В.В.	2021	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Atleticeskaa%20gimnastika%20organizacia%20i%20soderzani e%20zanatij%20so %20stu-.pdf	Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств»
2.	Легкая атлетика	Капсомун Н.Г., Деркаченко И.В., Кольцов Д.А., Капацина С.С., Гамалицкая Г.М.	2020	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Methodichki /Legkaa%20atletika.pdf	Кафедра «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма»

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. https://youtu.be/R-3AtfRgD7Q?si=BjOYConMA_T0Muad
2. <https://youtu.be/GywjDeIMsOs?si=Eq2XMwUrTHruNUGZ>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплин 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:	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 – ЕГ24ДР62БГ

Семестр – 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Захаревич А.В.,
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) <i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i>	Количество зачетных единиц
Физическая культура и спорт	бакалавриат	Б1.О.03.02	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			