

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

СОГЛАСОВАНО
Директор ИГХП и СГН
д.с.н., Е.М. Бобкова



«05» 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н., доцент Трусова О.В.



«30» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Б1.О.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
на 2024-2025 учебный год

Направление

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль
Общий

квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
очная

Год набора 2024

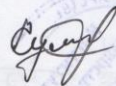
Категория (группа) обучающихся	Курс и наименование универсальной компетенции	Курс и наименование конкретной компетенции
Самостоятельная и совместная (в том числе групповая) работа	УК-1. Иметь умение работать своим временем, планировать, организовывать, контролировать, осуществлять, оценивать, рефлексировать, трансформировать, саморазвиваться	МД-1.01. Определять личностные ресурсы на достижение целей саморазвития и управление своим временем по своим принципам, образцам, моделям жизни.
		МД-1.02. Иметь способность эффективно использовать различные ресурсы при решении трансформационных задач.

Тирасполь, 2024 год

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по общему профилю подготовки.

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры
гимнастики и спортивных единоборств

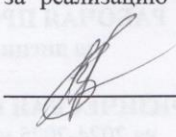


Чумаков О.А.

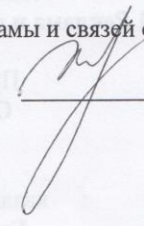
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

«6» 09 2024 г., протокол № 2.

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины (кафедра гимнастики и спортивных единоборств)

«6» 09 2024 г.  Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры «Рекламы и связей с общественностью»

«5» 09 2024 г.  Колодка Л. В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры (ФК) и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли ФК 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 ФК;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность занимающихся 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» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, 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 лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы.

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.

Самостоятельная работа помогает студентам более углублено (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на	ИД УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. ИД УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и 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 здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
---	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.		
I	2/72	36	16	-	20	36	Зачет
Итого:	2/72	36	16	-	20	36	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 (лекционный)	16	16	-	-	-
2	Учебно-практический	20	-	20	-	-
3	СРО (сам. работа обучающегося)	36	-	-	-	36
	Итого:	72	16	20	-	36

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Теоретический (лекционный)				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Уч.-метод. пособие
2	1	2	Социально-биологические основы физической культуры	Уч.-метод. пособие
3	1	2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья	Уч.-метод. пособие

4	1	2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Уч.-метод. пособие
5	1	4	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	Уч.-метод. пособие
6	1	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Уч.-метод. пособие
7	1	2	Теоретические и методические аспекты физического воспитания обучающихся ИГУП и СГН	Уч.-метод. пособие
Итого по разделу часов:		16		
Итого:		16		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
<i>Учебно-практический</i>				
1	2	2	Л/а. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта), тест общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	Уч.-метод. пособие
2	2	2	Л/а. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Контрольное тестирование, бег 2000м (ж), 3000м (м).	Уч.-метод. пособие
3	2	2	Л/а. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.	Уч.-метод. пособие
4	2	2	В/б. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	Уч.-метод. пособие
5	2	2	В/б. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	Уч.-метод. пособие
6	2	2	В/б. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	Уч.-метод. пособие
7	2	2	Б/б. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	Уч.-метод. пособие
8	2	2	Б/б. Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	Уч.-метод. пособие
9	2	2	Ф/б. Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Б/н. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).	Уч.-метод. пособие
10	2	2	Ф/б. Упражнения для обучения технике ведения мяча (внешней частью, внутренней частью подъема, носком). Б/н Обучение технике подачи волана. (короткая, высоко-далекая)жанглирование.	Уч.-метод. пособие
Итого по разделу часов:		20		
Итого:		20		

Самостоятельная работа

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3	1	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	6
3	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	6
3	3	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	6
3	4	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	6
3	5	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.	6
3	6	Бег. Виды бега. Дистанции.	6
ИТОГО			36

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.	Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов ВУЗа	Р.Е. Ковалева	Тирасполь, 2010.	Библиока ПГУ (5),	+	Сайт ПГУ Страничка ФКиС Кафедра ГИСЕ
2.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014	-	+	Библиока ПГУ (4),
5.	Бадминтон в системе физического воспитания	Е.Б. Полищук Ю.Н. Емельянова.	2009.	Библиока ПГУ	+	Кафедра ГИСЕ
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра ГИСЕ

2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра ГИСЕ
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра Спорт игр
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра ТМФВ
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>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются тексты лекций, учебные и методические пособия, образцы выполнения заданий для самостоятельной работы, фонд оценочных средств, информационная база дисциплины.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия по дисциплине проходят на городском стадионе (арендуемая территория). Территория включает беговые дорожки, сектор для прыжков в длину с разбега, открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастический городок. Основное оборудование - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; гантели; набивные мячи; скакалки; ракетки для бадминтона и воланы; обручи.

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по физической культуре и спорту при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися 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»

Курс – I. Группы – ИГ24ДР62РО семестр– 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Чумаков О.А.

Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств».

БРС не введена.