

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

СОГЛАСОВАНО

Декан экономического факультета к.э.н.,
доцент Узун И.Н.

«26» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

«27» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

на 2024 учебный год

Направление подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика

Профиль подготовки
«Применение и разработка информационных систем в экономике»

квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения:
(очная)

Год набора **2024**

Тирасполь, 2024 год

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Применение и разработка информационных систем в экономике»

Составители рабочей программы:

Преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Гамалицкая Г.М.

Ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



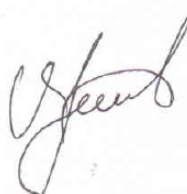
Кольцов Д.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

«16» 09 2024 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«16» 09 2024 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедрой

«Бизнес информатики и информационных технологий»
доцент, к.физ-мат.н.

«03» сентября 2024 г.



/ Надькин Л.Ю./

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания обучающегося вуза 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.

Задачи дисциплины:

- 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 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.06 «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 практических, самостоятельных 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 освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДук-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИДук-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	Трудоемкость в часах	Лек-ии	Учебно-практические занятия (практически е)	Контрол	Самост. работа	Форма итогового контроля
I	72	16	20	-	36	зачет
Итого	72	16	20	-	36	зачет

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	Легкая атлетика	32	8	6	-	18
2	Спортивные игры	40	8	14	-	18
	Итого:	72	16	20	-	36

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности (отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских) занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы обучающихся)

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
<i>Легкая атлетика</i>				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	
2	1	2	Социально-биологические основы физической культуры	
3	1	2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся. Физическая	

			культура в обеспечении здоровья	
4	1	2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
Итого по разделу часов:		8		
Спортивные игры				
5	2	4	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	
6	2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
7	2	2	Теоретические и методические аспекты физического воспитания обучающихся экономического факультета	
Итого по разделу часов:		8		
Итого:		16		

Практические

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	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).	
2	1	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 2000 м (ж), 3000 м (м).	
3	1	2	Л/а. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.	
Итого по разделу часов:		6		
Спортивные игры				
4	2	2	В/б. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).	
5	2	2	В/б. Упражнения для обучения	

			технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.	
6	2	2	В/б. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
7	2	2	Б/б. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).	
8	2	2	Б/б. Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	
9	2	2	Ф/б. Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Б/н. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).	
10	2	2	Ф/б. Упражнения для обучения технике ведения мяча (внешней частью, внутренней частью подъема, носком). Б/н. Обучение жонглированию воланом.	
Итого по разделу часов:		14		
Итого:		20		

Самостоятельная работа

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
<i>Легкая атлетика</i>				
1	1	6	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	
2	1	6	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	
3	1	6	Бег. Виды бега. Дистанции.	
Итого по разделу:		18		
<i>Спортивные игры</i>				
4	2	6	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
5	2	6	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.	
6	2	6	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений	
Итого по разделу:		18		
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 и другие.

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 электронно й версии
Основная литература						
1.	Физическая культура для обучающихся по экономическим специальностям	Гамалицкая Г.М., Кольцов Д.А	2023	15	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Физическая культура	Дашиноорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
5.	Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика	Арапу Н.Г., Ноур Г.М	2010	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ

3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
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 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; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

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» (72 ч.)

Курс – I. Группы – ЭФ24ДР62ПР1.

семестр– 1.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

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.06	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			