

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Трусова О.В.

(подпись)

“ 30 ” сентября 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.09 «Физическая культура и спорт»

на 2023-2024 учебный год

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

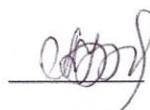
Форма обучения: очная, заочная

набор 2023 года

Тирасполь, 2023

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура и спорт*» разработана в соответствии с требованиями Государственного стандарта ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана подготовки «Физическая культура».

Составители рабочей программы
Старший преподаватель



Капсомун Н.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
«21» сентября 2023г. протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«21» сентября 2023г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедры
«21» сентября 2023 г.



Абрамова В.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, воспитание потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.
- формирование системы теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности.
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих педагогов включающей физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессионально значимых и психомоторных способностей.
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья, овладения методами самоконтроля в процессе физкультурных занятий.
- включение обучающихся в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.О.09).

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты опираются на знания, умения, навыки сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта»: «Педагогика», «Психологии», «Анатомии и физиологии человека», «Биомеханики», «Теории и методики гимнастики» и ряда других дисциплин учебного плана находящихся в рамках направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиля «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные 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 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

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

очное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Лабор. раб.	Практич. зан.			
1	2/72	72	16	-	20	36	зачет
ИТОГО:	2/72	72	16		20	36	

Заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
	Всего	Лекций	Лабор. Раб.	Контр.раб			
1	2/72	72	2	4	4	62	зачет
ИТОГО:	2/72	72	2	4	4	62	

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

очное отделение

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1 семестр (1 курс)						
1.	Характеристика основных понятий физической культуры. Компоненты физической культуры.	10	4			6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	8	2			6
3.	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра по физической культуре.	8	2			6
4.	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2			6
5.	Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.	10	4			6

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1 семестр (1 курс)						
6.	Техника базовых физических упражнений в легкой атлетике: - основы техники спортивной ходьбы - основы техники бега на средние и длинные дистанции - основы техники бега на короткие дистанции - основы техники эстафетного бега	28	2	20		6
ВСЕГО:		72	16	20		36

Заочное отделение

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Ко н.р аб
			Л	ПЗ	ЛР		
1 семестр (1 курс)							
1	Характеристика основных понятий физической культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра по физической культуре.	18	2	-		12	4
2	Техника базовых физических упражнений в легкой атлетике: - основы техники спортивной ходьбы - основы техники бега на средние и длинные дистанции - основы техники бега на короткие дистанции - основы техники эстафетного бега	54		4		50	-
ВСЕГО:		72	2	4	6	62	4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

**Лекции
очное отделение**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1 курс (1 семестр)				
1	1	4	Характеристика основных понятий физической культуры. Компоненты физической культуры.	Учебно-методический комплекс
2	2	2	Социально-биологические основы физической культуры	Учебно-методический комплекс
3	3	2	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра по физической культуре.	Учебно-методический комплекс

4	4	2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Учебно-методический комплекс
5	5	4	Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.	Учебно-методический комплекс
6	6	2	Техника базовых физических упражнений в легкой атлетике	Учебно-методический комплекс
ИТОГО		16		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
1 курс (1 семестр)					
1	1	5	Основы техники спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание. - правила соревнований	л/а манеж	
2	2	5	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. - Положение отдельных частей тела во время движения. - Техника движения ног, рук. - Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. - правила соревнований	л/а манеж	
3	3	5	Основы техники бега на короткие дистанции - Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. - Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание. - правила соревнований	л/а манеж	
4	4	5	Основы техники эстафетного бега. - Техника передачи и приема эстафетной палочки. - Техника выполнения стартового разгона. - правила соревнований	л/а манеж	
		20			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1 курс (1 семестр)			
Раздел 1	1	Характеристика основных понятий физической культуры. Компоненты физической культуры.	6
Раздел 2	2	Социально-биологические основы физической культуры	6
Раздел 3	3	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра по физической культуре.	6
Раздел 4	4	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6
Раздел 5	5	Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.	6
Раздел 6	6	Техника базовых физических упражнений в легкой атлетике: - основы техники спортивной ходьбы - основы техники бега на средние и длинные дистанции - основы техники бега на короткие дистанции - основы техники эстафетного бега	6
ВСЕГО:			36

Лекции заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1 курс (1 семестр)				
1	1	2	Характеристика основных понятий физической культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра по физической культуре.	Учебно-методический комплекс
ИТОГО		2		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1 курс (1 семестр)					
1	2	4	Техника базовых физических упражнений в легкой атлетике: - основы техники спортивной ходьбы - основы техники бега на средние и длинные дистанции - основы техники бега на короткие дистанции - основы техники эстафетного бега	л/а манеж	
ИТОГО		4			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1 курс (1 семестр)			
Раздел 1	1	Характеристика основных понятий физической культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра по физической культуре.	12
Раздел 2	2	Техника базовых физических упражнений в легкой атлетике: - основы техники спортивной ходьбы - основы техники бега на средние и длинные дистанции - основы техники бега на короткие дистанции - основы техники эстафетного бега	50
ВСЕГО:			62

5. *Примерная тематика курсовых проектов (работ) – нет.*

6. *Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.*

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями:

№	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол -во экз.	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература:						
1.	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. /	Жилкин А.И.	2003	10	есть	https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika
2.	Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура"	Чесноков Н.И. Никитушкин, В.Г.	2010	5	нет	
3.	Легкая атлетика : Правила соревнований ВФЛА /		2007.	10	нет	

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Видео материалы с Чемпионатов мира, Европы и Олимпийских Игр по теме «Техника легкоатлетических упражнений».

2. Мультимедийное сопровождение лекционного материала (Power Point):

3. Справочно-информационные сайты: rusathletics.com, trackandfield.ru, mosathletics.ru, runners.ru, iaaf.org, european-athletics.com, iaaf.ru.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий.

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая включает участие студентов в практической работе по организации и судейству соревнований по легкой атлетике.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном зале с выходом в интернет.

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет использует базу легкоатлетического манежа СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина. Обеспечивает занятия по легкой атлетике инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины.

Основными формами аудиторных занятий являются практические занятия.

Содержание занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями для грамотного проведения занятий учебно-тренировочной и оздоровительной направленности, организации и судейства соревнований, анализа соревновательной и тренировочной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает подготовку к проведению зачетных занятий и судейству соревнований, самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию.

9. Технологическая карта дисциплины.

Курс I (семестр I) группа 101, 102

Преподаватели, ведущие практические занятия: старший преподаватель Капсомун Н.Г., Кольцов Д.А,

Кафедра: легкой атлетики водных видов спорта и туризма

I курс

Наименование дисциплины / курса	Уровень// степень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Физическая культура и спорт	бакалавриат	Б	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, теория и методика физического воспитания, общая психология, история физической культуры, гимнастика.				
Последующие: легкая атлетика и методика преподавания, биомеханика, биохимия, физиология, теория спорта.				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ				
(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. количество о баллов	Максим. количество о баллов

Контрольно технические нормативы: ОФП	тестирование	А	5	10
СФП			5	10
Итого:			10	20
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. количество баллов	Максим. количество баллов
Правила соревнований	тест	А	5	10
	конспект	В	5	10
Подбор упражнений, составление плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	конспект	А	5	10
	проведение	А	5	10
Участие в соревнованиях	оценка	А	-	20
Итого:			20	60
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. количество баллов	Максим. количество баллов
Посещаемость	-	А	5	10
Итого:			5	10
Итого максимум:			35	100

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: - обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.